Maggio 2013 € 4,00 IT

LA CUCINA ITALIANA

dal 1929 il mensile di gastronomia con la cucina in redazione

Erbe aromatiche e freschi baccelli

Fanno più buona la primavera

www.lacucinaitaliana.it

Hamburger alla francese a pag. 85

Metti un piatto nel panino

Ricette da gourmet da gustare tra due fette di pane

Il cibo è un gioco

Con le preparazioni create per i più piccoli

COOKING CHEF

prepara e cucina per te!

Chiamalo semplicemente "Chef". È il tuo nuovo ed eccezionale aiuto in cucina. Un sistema completo per preparare tutte le tue ricette. Cooking Chef di Kenwood è una novità rivoluzionaria. È l'evoluzione dell'unico e inimitabile Kenwood Chef sempre pronto ad impastare, sminuzzare, grattugiare... e ora anche a cuocere!

1. Pulire gli asparagi, eliminando la parte dura e pelarli leggermente. Lavarli. Nell'apposito cestello inox per la cottura a vapore versare 1 l d'acqua e cuocerli a vapore a 100° sul ① per 10 minuti. Tagliare a metà gli asparagi e mantenere da parte le punte della lunghezza di circa 4 cm. Allo stesso modo cuocete i pisellini per 3 minuti.

ALCUNI ACCESSORI ACQUISTABILI SEPARATAMENTE, OLTRE A QUELLI IN DOTAZIONE

Sfogliatrice

Torchio

Taglia a dadini

Passapomodoro

Numero verde 800 20 23 23

KENWOOD
CREATE MORE

RISO CON ASPARAGI, PISELLINI E CREMA DI ROBIOLA ALLA MENTA

PERSONE: 4

- ✓ 250 g di riso carnaroli
- ✓ 16 asparagi verdi medi
- ✓ 100 g di piselli sgranati
- ✓ 100 g di robiola
- ✓ 40 g di parmigiano
- ✓ 1 scalogno tritato
- ✓ foglie di menta
- ✓ 6 cucchiai di olio extravergine di oliva
- ✓ 750 ml di brodo vegetale
- ✓ sale, pepe nero

4. Rosolare nel recipiente in acciaio inox lo scalogno con 4 cucchiai di olio per circa 2 minuti a 140°sul 1. Unire 700 ml di brodo vegetale bollente, il riso e cuocere per circa 16/18 minuti. Terminata la cottura aggiungere la crema di asparagi e piselli e completare con le punte di asparagi tenute da parte.

Distribuire il riso sul piatto, adagiarvi una quenelle di crema di robiola e guarnire con una foglia di menta.

2. Frullare nel frullatore in vetro Thermoresist tutti i gambi degli asparagi tagliati a tocchetti con metà dei piselli e 50 ml di brodo vegetale fino ad ottenere una crema liscia.

3. Amalgamare con il food processor la robiola con il parmigiano, 5 o 6 foglie di menta spezzettate, sale, pepe nero e 2 cucchiai di olio. Conservare in frigorifero.

kenwoodclub.it

Seguici su Facebook
www.facebook.com/KenwoodClubItalia

Non perderti
la prossima ricetta!

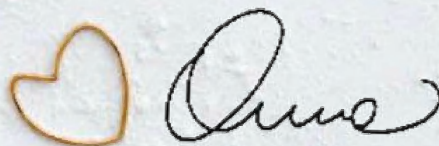
ANNA PRANDONI
Seguimi su:
http://lacucinaitaliana ufficiale.tumblr.com/
twitter.com/Panna975

Le forme dei sogni

Che forma ha il vostro sogno?
Per me, fin da bambina, ha la forma di un foglio di carta bianco su cui sarebbe stato stampato un articolo che parlava di cucina. L'articolo era mio. Eccolo qui, il mio sogno. Realizzato grazie a un Editore che da 13 anni crede in me, più di quanto abbia forse fatto io stessa. È arrivato dopo aver vissuto da vicino i pezzi di questo puzzle gastronomico datato 1929, che già nel nome è garanzia di eccellenza, autenticità, territorio. *La Cucina Italiana*: suona bene, vero?

Per me, questo nome evoca una storia, che ho imparato a conoscere spulciando nell'archivio, patrimonio ineguagliabile di cultura gastronomica, e spaccato fedele della società italiana, da uno dei punti di vista che più la caratterizza, la cucina. Cercherò di essere per voi quello che sono state prima di me Delia Notari, Fanny Dini, Anna Gosetti, Paola Ricas, o le consigliere privilegiate che si sono succedute nel tempo, come la signora Olga (a proposito, curiosate più avanti: è tornata!).

Uno sguardo al passato che non vuole essere nostalgico: tutte queste signore sono state pioniere e innovatrici, ed è quello che farò anch'io, per rendere *La Cucina Italiana* più contemporanea, più attuale, con le radici nella storia e gli occhi rivolti al futuro. Dettare le tendenze, parlare un linguaggio più facile ma mai banale, far diventare il nostro giornale ogni giorno più gustoso è la mia ambizione. Un sogno nuovo e diverso, che dall'autorevolezza della carta ci conduca a esplorare le illimitate possibilità del digitale, e ritorno. Non più carta e web, non più passato e futuro... ma solo *La Cucina Italiana*. Un giornale che incontri i desideri di tutti i nostri affezionati lettori, abituati da sempre a vivere la cucina come momento di massima espressione creativa, e che ci permetta di coinvolgere anche quel nuovo pubblico di giovani foodies che si stanno sempre più avvicinando a questo mondo.

Per farlo, porto con me tutte le splendide persone con cui ho lavorato finora, e incontro una Redazione affiatata, sensibile e appassionata, lasciatami da Paolo Paci, che ringrazio per le esperienze condivise.
Il mio sogno è qui e spero di poterlo vivere con tutti voi: perché *La Cucina Italiana* cambia, ma vive nelle nostre cucine, da sempre, ed è un patrimonio italiano che appartiene al mondo, da preservare e far crescere insieme.

Anna

Per scrivere alla redazione: cucina@lacucinaitaliana.it / Piazza Aspromonte 15, 20131 Milano

sommario maggio 2013

30 Meglio crudo o meglio cotto?

77 Molto più di un semplice panino

87 Tutti i profumi del Mediterraneo

53 Un fantasioso tocco fiorito nel piatto

50 Ricettario: primi

64 Ricettario: carni e uova

6 menu per maggio

Per i palati più esigenti, per chi fa i primi passi in cucina, per gli amanti del pesce, per i vegetariani: ecco i migliori abbinamenti studiati dalla redazione, gustosi ed equilibrati.

ELEGANZA DA GOURMET

Il brodo introduce con molta gentilezza le sorprendenti uova impanate, pezzo forte del pranzo. Si chiude con una crostata dal ripieno fine e delicatissimo.

Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori
PAG. 53

Uova impanate dal cuore tenero
PAG. 64

Crostata con ripieno soffice
PAG. 68

PIACERI RUSTICI

Il menu speciale

Sapori campagnoli nella pasta all'uovo, piatto "continentale", e in un mediterraneo agnello: un incontro di semplice armonia tra Nord e Sud.

Pappardelle con radicchio, ricotta dura e stracci di crudo
PAG. 50

Costolette di agnello
PAG. 94

Piccole brioche alle fragole
PAG. 68

TUTTI BRAVI AI FORNELLI

Facili gesti, poca fatica ed ecco un pasto ben equilibrato e gradevole. I rotolini di sogliola aggiungono un tocco raffinato al carattere familiare del menu.

Spaghetti con zucchine al forno
PAG. 40

Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta
PAG. 59

Tartellette al grano cotto
PAG. 70

UNA LEGGERA ARIA DI MARE

Conchiglie, molluschi e pesce valorizzati in tre ricette essenziali per un completo panorama del gusto marino.

Carpaccio di capesante
PAG. 48

Crema di piselli con calamari
PAG. 42

Trancio di merluzzo "fondente"
PAG. 58

Tris di gelati
PAG. 96

TAVOLA VEGETARIANA

Tutta la carica e il gusto della pasta ripiena e la fresca leggerezza di tante verdure. I golosi poi saranno contenti del dolce, cremoso e ricco.

Ravioli di pane alle fave
PAG. 50

Taccole e carote al pane aromatico
PAG. 60

Parfait al fiordilatte
PAG. 71

APERITIVO RICCO O MINI CENETTA?

Per accompagnare un bicchiere di vino o una birra tra amici, uno spuntino molto curato con dolcetto finale.

Fiori di zucca in pastella
PAG. 49

Terrina di coniglio
PAG. 46

Erbazzone
PAG. 99

Bicchieri fantasia con frutta
PAG. 70

41 RICETTE SENZA GLUTINE E VEGETARIANE

L'indice dello chef

A colpo d'occhio potete individuare il piatto che vi piace, valutare l'impegno e il tempo di preparazione: così la scelta tra tutte le nostre proposte sarà facile e immediata.

SECONDI DI CARNE, UOVA E FORMAGGIO	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bistecche di vitello al limone e capperi con fagioli	o	20'			66
Bistecchine da dipingere ◖	o	30'			105
Bocconcini di manzo arrostiti con cipollotti e asparagi	o	25'			40
Costolette di agnello con patate e pomodorini aromatici ◖	o	45'		3 ore	94
Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi ◖	o	30'			64
Quaglie in padella e verdure in cartoccio ◖	oo	45'			66
Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata ◖	ooo	1 ora e 30'			67
Uova impanate dal cuore tenero ▼	oo	1 ora			64

VERDURE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Erbazzone	oo	1 ora e 50'			99
Gratin di patate novelle ▼ ◖	o	45'			62
Insalata mista con ravanelli e vinaigrette alla mela ▼ ◖	o	30'		1 ora	62
Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione ▼	oo	50'			63
Taccole e carote al pane aromatico ▼	o	50'		20'	60
Teglia di verdure ripiene gratinate	oo	1 ora e 45'			94
Zucchine impanate con maionese di asparagi ▼	oo	40'			60

DOLCI & BEVANDE	Impegno	Tempo	Oggi per domani	Riposo	Pagina
Bicchieri fantasia con frutta e biscotto ▼	o	35'		1 ora	70
Cake alla banana al profumo di zenzero ▼	o	1 ora e 30'			108
Crema di fragole all'amaretto ▼	o	20'			44
Crostata con ripieno soffice di crema e savoiardo ▼	ooo	1 ora e 50'			68
Gallette di riso farcite di ricotta ▼	o	20'		15'	40
Lecca lecca di cioccolato e kiwi ▼	oo	30'			106
Pane dolce, fragole e panna ▼	o	20'			85
Parfait al fiordilatte con salsa di rabarbaro ▼ ◖	oo	1 ora	●	6 ore	71
Piccole brioche alle fragole ▼	oo	1 ora e 10'		3 ore e 20'	68
Quindim ▼ ◖	o	1 ora e 20'			101
Sorbetto al latte di mandorle e fragole	o	30'		1 ora	42
Tartellette di sfoglia al grano cotto ▼	o	1 ora			70
Torta con meringhe morbide al cacao e fragole ▼	ooo	1 ora e 30'			72
Tris di gelati alla lavanda, mela verde e timo, mandorla ▼	oo	3 ore	●	12 ore	96

SEGUI I NOSTRI VIDEO www.lacucinaitaliana.it/video

LEGENDA

Impegno
- o FACILE
- oo MEDIO
- ooo PER ESPERTI

Ricette speciali
- ◖ Senza glutine
- ▼ Vegetariane

Oggi per domani
- ● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)

Volete creare altri nuovi panini?
- Partecipate al corso "Panini golosi" presso la Scuola de La Cucina Italiana, il 2 maggio 2013. Prenotazioni: www.scuolacucinaitaliana.it

le idee

maggio 2013

Ecco un bel mazzo di fiori di zucchina. Che sono maschi lo si capisce dal lungo stelo. Quelli femmina crescono in cima alle zucchine. I fiori maschi sono grandi e spessi, i migliori da fare farciti. Quelli femmina, più piccoli e sottili, vanno bene fritti in pastella. Si mangiano solo le corolle, evitando pistilli e ovari, che sono duri e amari.

Altro che roba da cucina della nonna! I fiori di zucchina sono di gran moda in America. Il recente articolo "Zucchini's flower power" (il potere dei fiori di zucchina) di *The New York Times* ha spiegato che se fino a qualche tempo fa erano difficili da trovare, adesso sono invece molto richiesti dal mercato e si possono comprare facilmente.

Una volta sbocciato, il fiore di zucchina si mostra in tutta la sua bellezza per un solo giorno, il tempo dell'impollinazione. Poi si chiude e non si riapre più. Così è stato eletto a effimero simbolo della vanità di tutte le cose, fama letteraria compresa.

CUCINARE CON I FIORI, UN'ARTE IN ORIENTE

Secondo una ricetta giapponese, con un cucchiaino di fiori di pesco e uno di piselli si possono ottenere gustose uova tricolori e, secondo un'altra, con petali di rosa si può insaporire e rendere ancora più invitante il riso con i funghi. Lidia Origlia, esperta di tradizioni orientali, con il suo libro *Cucinare con i fiori* (Xenia, 8,90 euro) ci introduce nel mondo delle gastronomie giapponese, cinese, coreana e indiana, venate di poesia floreale. E ci offre una serie di ricette vegetariane impreziosite da petali e corolle. www.xenia.it

foto Riccardo Lettieri; bouquet Angela Odone

MARGHERITE, PAPAVERI & ROSE

Intramontabile stile fiorito

Perché petali e corolle, eterne fonti di ispirazione, riescono a non stancarci mai? Perché dipinti su una coppa di porcellana sono un intramontabile classico per la tavola. Presi a modello per una modernissima frusta elettrica sono una piacevole sorpresa. E trasformati nelle pianticelle di uno scolatutto su cui mettere ad asciugare tettarelle, piattini e biberon non possono non strapparci un sorriso.

1

TECHNO COROLLA

"Bloom" (che è ancora un progetto) ha base termoresistente e frusta elettrica a forma di fiore. Non poteva non averlo pensato che una donna, la giovane designer indiana Aakanksha Rajhans.
www.aakansharajhans.com

2

TI REGALERÒ UNA ROSA

Per la festa della mamma si donano montagne di rose: fresche, disegnate, ricamate. E, perché no, anche dolcissime. Come una torta cucinata in questo suggestivo stampo in silicone di Silikomart (ø 22 cm, h 10 cm, 19,90 euro).
www.silikomart.com

3

COPPA DI FIORI

Inno alla stagione delle fioriture con la nuova coppa "Spring Decoration" (decorazione di primavera, 39,50 euro, ø 31 cm) di Villeroy & Boch, su cui spicca un bouquet dipinto con precisione da erbolario.
www.villeroy-boch.com

4

FANTASIA CAMPESTRE

Per un picnic, un pranzo in terrazza, una cena in giardino. Per fare allegria in cucina, per un insolito centrotavola. Uniscono l'utile al dilettevole questi vasetti che contengono 24 posate in PS riciclabile (Maiuguali, 35,70 euro).
www.maiuguali.it

5

PAPAVERO MADE IN USA

È di Fringe Studio, marchio americano di oggetti in vetro creati con antica artigianalità e gusto contemporaneo, la campana per alimenti come quelle di una volta (49 euro). È impreziosita con moderne tecniche di decorazione.
www.livellara.com

6

GIARDINO D'INFANZIA

Sembra essere stato creato in una scuola materna lo scolatutto per biberon, tettarelle e quanto serve per allattamento e svezzamento (25x15 cm, h 21 cm). È smontabile e va in lavastoviglie. (Tescoma, costa 14,90 euro).
www.tescomaonline.com

foto Dalibor Michalcik, Riccardo Lettieri

FAI VOLARE VIA QUELLA FASTIDIOSA SENSAZIONE DI PESANTEZZA

Sentirsi gonfia, rallentata o svogliata: sono sensazioni che non devono necessariamente far parte della vita di ogni giorno. All-Bran, ricco di fibre naturali di crusca di frumento, ti aiuta a ritrovare la tua naturale regolarità e ti prepara ad affrontare bene la giornata. Comincia subito a rinnovarti: prova All-Bran a colazione e nelle pause come snack.

All-Bran
Rinnovati in ogni fibra

SERATA DI GALA ALL'AMERICAN ACADEMY DI ROMA

Premio McKim 2013

L'appuntamento è per il 27 maggio alla Villa Aurelia di Roma, sede della prestigiosa American Academy. L'occasione è la nona edizione del premio McKim, intitolato all'architetto Charles Follen McKim, che fondò l'istituzione nel 1894. Il riconoscimento quest'anno va a Bernardo Bertolucci per il suo talento nella regia e il grande contributo dato al cinema. L'Academy, che dipende esclusivamente da donazioni private, organizza l'evento per raccogliere fondi per le sue borse di studio, i programmi di scambio per ricercatori e l'accoglienza che dà ad artisti e studiosi di tutto il mondo. Ospitalità che ha un fiore all'occhiello, la cucina dell'Accademia, diretta da Alice Waters, vicepresidente di Slow Food International: appassionata di chilometro zero e orticoltura biologica (è consulente di Michelle Obama), ha creato nei giardini della villa un frutteto e due magnifici orti che riforniscono la mensa degli studenti. E per chi di loro ama stare ai fornelli, Alice organizza anche corsi di cucina etica.
www.aarome.org

STORIA DI UNA PASSIONE

Bontà al cioccolato

I cioccolatini senza zucchero di pasta di cacao pura Ecuador hanno un'eleganza particolare. E agli altri prodotti artigianali Passion Cocoa di Paolo Devoti, compresa una pasta per primi piatti al cacao, si riconoscono sapore equilibrato, raffinata lavorazione e un pizzico di nostalgia in fatto di ingredienti: uva passa di montagna, castagne affumicate, lamponi, zucca mantovana... Insieme a lui c'è Elena, designer, che in tanta dolcezza apporta una notevole parte di creatività.
Shop online su: www.passioncocoa.com

NUOVA OSPITALITÀ LOW COST IN LOMBARDIA

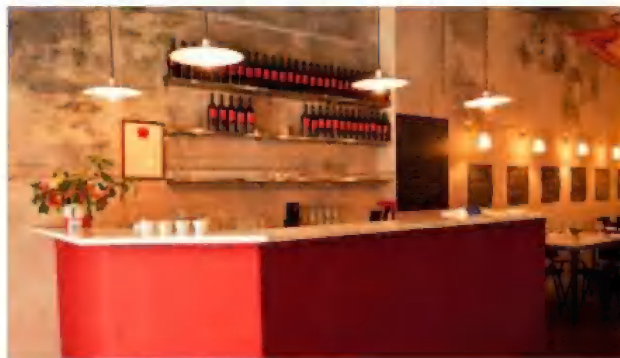
L'ostello si rifà il look

"Ostello alla Sorgente" è vicino a una sorgente che alimenta un centro termale.

Sulle terrazze metropolitane di "Ostello Bello" a Milano crescono erbe aromatiche.

Si chiamavano ostelli per la gioventù e offrivano solo ospitalità per la notte in camerata. Adesso si chiamano ostelli e basta, non sono più solo per la gioventù ma pronti a ospitare persone di ogni tipo ed età. Hanno camere anche singole con bagno, spazi comuni, bar e ristoranti. Dell'ostello hanno solo i prezzi. In Lombardia ce ne sono tre particolari. Di "Ostello Bello", a Milano, basta dire che è a pochi passi dal Duomo: ha camere moderne, bar e spazi per attività culturali aperti al pubblico. "Ostello alla Sorgente", a Vallio Terme (BS), è in un'antica casa di pietra appena ristrutturata in modo eclettico e raffinato, tra i boschi sopra al lago di Garda: è pensato anche per famiglie. "Villa Cagnola", a Gazzada (VA), è invece una moderna struttura attrezzata anche per compagnie numerose e persino matrimoni, con centro convegni, parco secolare con vista sul lago di Varese (nella foto al centro) e ristorante. Fa corpo unico con una villa settecentesca che offre la possibilità di visitare una magnifica collezione d'arte.
www.ostellobello.com www.ostellovallioterme.it www.villacagnola.it

SI FA IN TRE PER UN TÈ

L'ha realizzata il maestro ceramista Hasami-yaki di Nagasaki. È prodotta in 6 colori e il brand giapponese Kinto l'ha appena presentata in Europa. Perfetta per degustare un pregiato tè, si chiama "Couleur" ed è una teiera monoporzione con un filtro integrato. Un piattino alla base e una tazza a coperchio la rendono trasportabile in sicurezza. Adatta per microonde e lavapiatti.
www.kinto.co.jp

A MILANO VA DI MODA IL BISTROT

Ritrovarsi al Carminio

Un po' ristorante, un po' locanda, un po' bistrot, "Carminio" deve il nome alla sua location in via del Carmine 3 a Milano, tra i vicoli storici di Brera. Nel menu si ritrovano i prodotti degli orti, delle cascine e degli allevamenti appena fuori città e la selezione dei piatti cambia a seconda delle stagioni. Un angolo raccolto e dal fascino rétro, dove poter stare insieme in modo semplice. Dietro al progetto ci sono quattro amici appassionati di cucina e design. [m.n.]
www.carminiocucina.com

foto Franco Aresi

GEMME DA MANGIARE

Germogliati in cucina

Di azuki, lievemente piccanti. Di cavolo rosso, sorprendentemente violetti. Di grano saraceno, dolciastri. Di lino, delicati... Quanti tipi di germogli conosciamo e mangiamo? Pochi, dichiara Giuliana Lomazzi, giornalista esperta di alimentazione e benessere, nel suo libro *I germogli nel piatto* (Terra Nuova, 13 euro). Tranne alcuni che spesso neanche consideriamo tali, come asparagi e puntarelle, i germogli commestibili di legumi, cereali, piante oleaginose e ortaggi stentano a entrare nelle nostre abitudini alimentari. Così Giuliana ci introduce nel loro mondo saporito e vitale, ci insegna a usare germogliatori, vasetti e vaschette e, con quello che riusciamo a farci crescere dentro, a preparare insalate, salse e zuppe, sformati, polpettine e pani.
www.terranuovaedizioni.it

SUCCHI VITAMINICI

Frutta e verdura contengono molta fibra. Assunte crude in grandi quantità necessitano di impegnative digestioni. Meglio allora berne solo i succhi estratti con una centrifuga. "Ovetto" di Brandani (40 euro) è rapida e in un cestello raccoglie la polpa dei centrifugati perché non vada sprecata.
www.brandani.it

foto Riccardo Lettieri

IN AGENDA

4-6 maggio
Anteprima vini della costa toscana
Al Real Collegio di Lucca 400 etichette in degustazione, prodotti della gastronomia toscana e show cooking.
www.anteprimavini.com

9-12 maggio
Slow Fish
Al porto antico di Genova la manifestazione di Slow Food dedicata al mondo ittico. Tema dell'edizione: Il mare di tutti.
slowfish.slowfood.it

17-25 maggio
Milano Food Week
Per un'intera settimana la città si dedica all'enogastronomia con un ricco calendario di eventi culturali e conviviali.
www.milanofoodweek.com

OVETTO VIRTUOSO MANGIARIFIUTI

Ha coperchio compressore per schiacciare le bottiglie di plastica e gli basta uno spazio di 45 centimetri per girare su se stesso e offrire, senza dover essere spostato, tre scomparti da 30 litri con apertura ad anta per la raccolta differenziata. Si chiama "Ovetto" e lo ha progettato Gianluca Soldi. In prolipropilene riciclato e ABS, di vari colori, è alto 84 centimetri e costa a partire da 139 euro. www.soldidesign.com

MOBILI NATURALMENTE DIVERTENTI

Le credenze con le zampe

Si chiamano "Sending Animals", spedizione di animali, la mucca (225x58x151 cm di altezza), il maiale (150x44x70 cm di altezza) e l'oca (65x38,5x66 cm di altezza) creati da Marcantonio Raimondi Malerba, in arte MaRaMa, giovane artista di Cesena. Li ha realizzati con i metodi e i legni con cui si costruiscono le casse da imballaggio e su ognuno ha stampato l'amorevole raccomandazione "Maneggiare con cura". La filosofia di Marcantonio è lavorare con materiali come ferro, cartapesta, stucco... per poter giocare come quando era bambino. E di sicuro riesce a divertire sé e gli altri con questi mobiletti, che possono risolvere in modo spiritoso le esigenze di una cucina, di una zona pranzo o di un soggiorno. Li produce Seletti: la mucca costa 3.100 euro, il maiale 875 e l'oca 445. www.seletti.it www.marama.it

ALLA SCOPERTA DI TREZZO D'ADDA

Dove Leonardo ritraeva Gioconda

A Trezzo (20 minuti da Milano) il fiume Adda compie curve spettacolari: nell'ansa di una c'è la magnifica centrale idroelettrica Taccani in stile Liberty. Continuando lungo le sponde, si possono ammirare le prospettive dipinte da Leonardo alle spalle della Gioconda e della Vergine delle Rocce. In questo territorio e nella sua cucina ricca di tradizione crede Planetaria Hotel. Ha curato il restyling della settecentesca Villa Appiani (nella foto, il dehor del suo ristorante "La Cantina"). E applicando la formula Country Lodge garantisce tutte le comodità di una seconda casa a chiunque (dai single alle famiglie) vi trascorra weekend o brevi vacanze. www.villappiani.it

TIMBALLI ARCHITETTONICI

Una volta la parola timballo evocava un opulento trionfo gastronomico di forma quasi sempre cilindrica. Oggi, grazie al set "Il tempo della festa" di Alessi si possono invece sformare timballi piccolini e di articolate forme geometriche. Il set (28 euro) è composto da 6 stampi monoporzione in silicone disegnati da Mario Trimarchi con la consulenza di Alberto Gozzi. L'idea ha ricevuto il premio Design Plus 2013. www.alessi.it

foto Studio Badini Createam

Potenza in un sol bottone

Curatissimi nel design, costruiti con materiali quasi indistruttibili, efficaci e compatti, i frullatori a immersione sono gli alleati perfetti per chi ama dedicarsi alla cucina, anche se di tempo ne ha poco.

TRIPLA LAMA
Kenwood

Il sistema Triblade, il gruppo di 3 lame, aumenta la superficie di taglio e la rapidità di utilizzo. Alla base ha una speciale merlatura che evita gli schizzi, ideale per quando si frullano cibi caldi. Tra gli accessori lo schiacciapatate, la frusta in acciaio inox e il tritatutto. Prezzo: € 89,00
www.kenwoodworld.com

Per facilitare il lavoro potete usare lo speciale accessorio Big Foot, ideale per frullare direttamente nella pentola.

VELLUTATA DI SPINACI CON GNOCCHI DI SEMOLINO

Per 4 persone, portate a bollore 500 g di latte parzialmente scremato con 300 g di acqua e un pizzico di sale; versatevi a pioggia 250 g di semolino mescolando con una frusta per non formare grumi e cuocete per 10', quindi aggiungete 30 g di grana grattugiato. Versate il semolino su un foglio di carta da forno e formate un cilindro di 3 cm di diametro. Avvolgetelo con la carta, legatelo delicatamente e fatelo rassodare in frigorifero. Spezzettate con le mani 600 g di spinaci puliti; affettate molto sottilmente 400 g di patate sbucciate. Stufate in 40 g di olio 200 g di cipolla tritata per 1', aggiungete gli spinaci e le patate, coprite con 1 litro di brodo vegetale bollente e cuocete per 10'. Affettate il rotolo di semolino in 12 dischetti, rosolateli per 2' per lato in una padella antiaderente unta con poco olio extravergine di oliva. Frullate le verdure con il frullatore a immersione per ottenere una crema vellutata; servitela con gli gnocchi di semolino. A piacere completate con 150 g di rabarbaro a tocchetti lessato per 3' in 200 g di acqua e 30 g di zucchero semolato.

DA APPENDERE
Ariete

Pimmy 400 ha due velocità e il piede e la lama in acciaio inox. La gamba è removibile per pulirlo più facilmente. Ha il bicchiere graduato e un comodo gancio in gomma per appenderlo alla parete e averlo sempre a portata di mano. Prezzo: € 26,00 www.ariete.net

TRITA GHIACCIO
KitchenAid

Dotato di 5 velocità e 5 accessori: lama a S e lama a stella, montalatte/sbattitore, frusta e tritatutto. È provvisto di una caraffa di miscelazione da 1 litro da utilizzare anche come contenitore per le preparazioni. E in più trita il ghiaccio. Prezzo: € 149,00 www.kitchenaid.it

CORDLESS
Braun

Il Minipimer Cordless ha la potenza dei frullatori con il cavo, ma consente di spostarsi per frullare i cibi, anche direttamente sul fuoco. Il piede a forma di campana assicura la massima efficacia prevenendo il rischio di sporcare. Grazie all'impugnatura anatomica si può usare con una sola mano. Prezzo: € 160 www.braun.com

ERGONOMICO
Philips

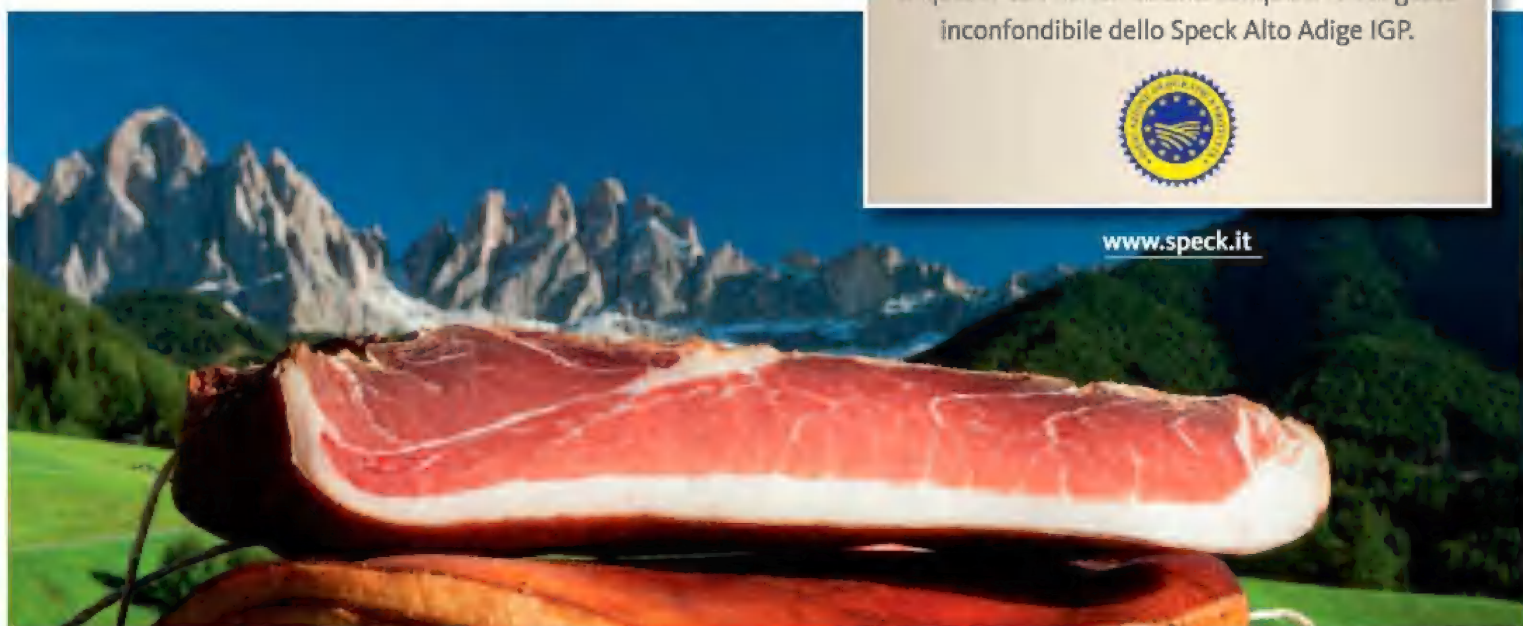
Avance Collection rivoluziona l'impugnatura del frullatore: il design è costruito intorno al pratico pulsante di controllo azionabile con il pollice, per una maneggevolezza più naturale, flessibile e intuitiva. Prezzo: da € 96,90 www.philips.it

Regolabile su
20
velocità diverse. Con fruste per montare il latte e custodia proteggi lama

PREZIOSI ANTENATI

I frullatori a immersione, con i loro numerosi accessori, condensano in un unico elettrodomestico tante funzioni diverse: frullano, sminuzzano, montano, amalgamano... Ma prima come facevamo? Passaverdure, mezzaluna, schiacciapatate, tritaghiaccio e frusta sono ancora nelle nostre cucine e per alcune operazioni, forse, sono insostituibili. Per chi non vuole abbandonarli del tutto, i designer li hanno ridisegnati in chiave moderna. Come la mezzaluna di Sagaform in acciaio e quercia da riporre a incastro nel tagliere coordinato. Prezzo: € 34,00. www.schoenhuber.com

SOFT TOUCH
Bosch

ErgoMixx ha grandi pulsanti su un'impugnatura soft touch: per l'accensione e per la funzione turbo. Con una potenza massima di 450 Watt e le 4 lame, garantisce sempre risultati professionali. Piede e accessori lavabili in lavastoviglie. Prezzo: € 39,90 www.bosch-home.com/it

Aromatici sorsi di benessere

Infusi e decotti di erbe officinali, antichi rimedi che sono oggetto di rinnovato interesse. Lasciano in bocca i sapori della selva, delle montagne, della macchia mediterranea. E sono anche salutari. Soprattutto se calibrati sullo stile di vita di chi li beve.

TESTO VALENTINA VERCELLI

C'è sete di benessere e c'è voglia di spegnerla con rimedi naturali. Così il mercato degli infusi gode di ottima salute e dilagano profumi di malva, menta, camomilla... Antichi rimedi (antichi davvero, visto che resti di achillea, altea e centaurea sono stati trovati in tombe di sessantamila anni fa) che nonne e zie (zitelle) amavano elargire a misura di obbligatori e detestati beveroni in caso di indigestioni, insonnie e altri piccoli malesseri.

Patimenti d'altri tempi. Oggi, all'opposto, le tisane sono le moderne protagoniste di piccoli e aromatici riti di piacere. E cosa d'altro potrebbe essere il riuscire a prendersi cinque minuti per sé e sorseggiare una tazza di erbe profumate? Un lusso innegabilmente di piccolo conto, ma che nel contesto dell'ansiosa vita di oggi vale oro. Non è il caso di sprecarlo, ma c'è un po' di confusione. Ecco che cosa aspettarsi da una tisana.

Infusi, non magiche pozioni

"Le tisane fanno bene nei limiti del tipo di composizione e del tipo di disturbo, ma non sono bacchette magiche. Soprattutto, da un rimedio vegetale non ci si deve aspettare un miglioramento immediato, ci vuole costanza", esordisce Marida Cegani, titolare insieme al marito Gianni Avenati (entrambi farmacisti con specializzazioni in erboristeria e botanica) della storica erboristeria di via Vallazze di Milano, aperta nel 1944. Vale a dire che se una notte non si riesce a dormire, non bisogna aspettarsi di bere una tazza di camomilla e abbandonarsi poco dopo a sogni d'oro, come pure recita una nota marca di infusi in bustina. "Un bravo erborista per prima cosa cerca di capire da che cosa è originato il disturbo, ponendo alcune domande al cliente", spiega Cegani. "Nel caso dell'insonnia, per esempio, ci informiamo sul suo stile di vita, su eventuali preoccupazioni, sul tipo di lavoro e poi prepariamo una tisana ad hoc, che avrà effetto nel giro di quattro o cinque giorni, se assunta regolarmente e rispettando le nostre indicazioni. Una personalizzazione del rimedio che si perde acquistando le tisane al supermercato, spesso concepite per molteplici applicazioni".

Il piacere di una bevanda naturale

"La tisana è una bevanda in cui si associa il benessere a un'esperienza gustativa complessa", esordisce Andrea

Primavera, presidente della Fippo, Federazione Italiana Produttori di Piante Officinali con sede ad Arezzo. "Nella tazza si ritrovano i sapori della selva, delle montagne, della macchia mediterranea: bere una tisana è molto più di un semplice momento di autocura. Oggi una buona tisana comprende almeno tre erbe: un'essenza fa da base neutra e benefica, mentre le altre creano il bouquet degli aromi che la renderà gradevole al gusto".

Bio e non bio. Che differenza c'è?

Fra le erbe più importanti per tisane ci sono la camomilla, il tiglio, la menta dolce, la lippia, il timo con fiori e la melissa, con il suo caratteristico aroma di limone. A queste si possono affiancare piante più neutre dal punto di vista organolettico ma ricche di sostanze, come la malva, l'ortica, l'altea, la piantaggine, l'achillea, le foglie di rovo o di lampone, che assomigliano molto al tè verde.

Ma come devono essere coltivate e trattate le erbe? "Le piante necessitano di terreni adatti e non si deve eccedere nella concimazione", spiega Primavera. "Una volta raccolte, è importante essiccarle in modo rapido e a bassa temperatura, meglio se con sistemi a freddo per garantire la conservazione delle fragranze. La pianta secca deve poi essere conservata al buio e in ambienti asciutti. Alcune erbe si conservano molto a lungo senza perdere qualità e, in alcuni casi, addirittura migliorano con il tempo; altre, invece, perdono rapidamente colore e profumi che sono i due elementi distintivi della qualità".

Bio o non bio? "Per quanto mi risulta non ci sono prove che una pianta officinale coltivata biologicamente differisca da una prodotta con agricoltura convenzionale", sottolinea Primavera. "Certo, nella coltivazione convenzionale il rischio di residui c'è e, anche se si tratta di prodotti altrettanto sicuri, spesso il consumatore non accetta l'idea dei possibili residui chimici in una tisana".

La tisana è una bevanda in cui si associa il benessere a un'esperienza gustativa complessa

La differenza fra decotti e infusi

Per quanto riguarda la preparazione della tisana abbiamo chiesto qualche consiglio a Paolo Ospici dell'Antica Erboristeria Romana, storica bottega della Capitale, risalente al 1752, con arredi originali e uno splendido soffitto a cassettoni.

"Non c'è un sistema ottimale, perché la preparazione varia a seconda della composizione", esordisce Ospici. "La regola generale dice che le tisane composte da parti dure, come cortecce e radici, devono essere preparate per decozione, mentre le tisane costituite da elementi morbidi, come fiori e foglie, si fanno in infusione. Si parla di infuso quando si mettono a macerare le erbe in acqua, mentre si ha un decotto quando si fanno bollire le erbe, fosse anche solo per un minuto".

Un'importante tradizione italiana

In Italia ci sono circa 400 aziende e qualche migliaio di produttori occasionali che si occupano della produzione di erbe officinali. "In Europa siamo al quinto posto come produttori dopo Polonia, Francia, Germania e Austria", racconta ancora Andrea Primavera. "Ma l'Italia ha una potenzialità inespressa, vista l'ampiezza della latitudine e l'estrema variabilità degli ambienti, che passano dai ghiacciai alpini, dove cresce il genepì, fino a Ustica, dove si trova l'aloe. Le regioni di maggiore interesse sono il Piemonte per la menta piperita, le piante per liquori e la lavanda; il Veneto per le piante medicinali; la Toscana per le piante erboristiche da infuso, la lavanda e la camomilla; la Calabria per l'essenza di bergamotto e la liquirizia e la Sicilia per l'origano e le erbe aromatiche da cucina".

Alto Adige, una regione virtuosa

Un discorso a parte merita l'Alto Adige, dove una legge speciale del 2003, unica in Italia, regola la "Coltivazione, raccolta, lavorazione, preparazione, confezionamento e vendita di prodotti agricoli e piante officinali". I produttori devono avere superato uno specifico esame di idoneità dopo la frequenza di un corso e le erbe sono sempre sottoposte a controlli prima di essere messe in commercio.

Capostipite dei produttori altoatesini è la famiglia Mulser di Castelrotto, che nel 1982 ha aperto il maso Pflegerhof con coltivazione di erbe biologiche e spedisce i prodotti a domicilio in tutta Italia.

Oggi su 17 ettari, posti a 800 metri di altitudine, sono coltivati più di 500 tipi di piante tra aromatiche, medicinali e ornamentali.

QUALI ERBE PER QUALI DISTURBI

Acacia (fiori) lassativo e antispastico.
Achillea millefoglie per dolori mestruali.
Agar Agar dimagrante e lassativo.
Agrifoglio febbrifugo e sedativo.
Aloe del Capo lassativo e purgativo.
Altea per ascessi e gengiviti.
Anice stellato sudorifero e digestivo.
Arnica febbrifugo e antireumatico.
Biancospino cardiotonico e vasodilatatore.
Calendula contro le irregolarità mestruali.
Centaurea antinfiammatorio e antipiretico.
Cerfoglio depurativo e diuretico.
Cicoria diuretico e lievemente lassativo.
Fiordaliso cura le infiammazioni e le cisposità degli occhi.
Lippia indicato contro la flatulenza e il meteorismo.
Malva emolliente, rinfrescante.
Melissa antispasmodica, calmante, stimolante.
Menta arancio stimolante della bile.
Ortica diuretico ed emostatico.
Rosa canina rinforza le difese immunitarie.
Sambuco (fiori) contro raffreddori e reumatismi.
Tarassaco (fiori) stimolante dei reni e antireumatico.
Tiglio (fiori) calmante della tosse, favorisce il sonno.
Timo diuretico e digestivo.
Veronica abbassa il colesterolo.

foto Tips, SuperStock

Meglio crudo o meglio cotto?

Mangiare cibi non cucinati piace sempre di più. È una dieta sana e vitaminica, affermano i crudisti. Non sempre è sicura per la salute, ribattono gli appassionati di pentole e fornelli. Hanno ragione gli uni e gli altri. Ecco perché.

TESTO GIORGIO DONEGANI E CRISTINA TURATI

Già parecchi anni fa Max Bircher-Benner, medico e nutrizionista, fondatore dell'omonima scuola statunitense e famoso per aver creato la miscela del muesli, sosteneva che mangiare frutta e verdura crude permettesse di assumere la forza che i vegetali incamerano dal sole con la fotosintesi. Un'ipotesi suggestiva che oggi trova nuovi motivi di interesse ed estensione: crudi non più solo frutta e verdura, ma anche carne, pesci, molluschi e crostacei.

La rinascita della moda del crudismo si è pero immediatamente accompagnata al formarsi di due schieramenti contrapposti, secondo lo schema più classico dei favorevoli e dei contrari.

Difensori e detrattori del metodo

I sostenitori del crudismo basano le loro ragioni sulla considerazione che l'uomo è l'unico animale che cuoce i cibi e questo sarebbe a loro avviso contro natura, perché il nostro organismo è nato per godere dei frutti che ci regala l'ambiente così come sono, senza quei trattamenti che, modificandoli più o meno profondamente, li renderebbero in un certo senso artificiali e incompatibili con la salute e il benessere. Addirittura, il crudismo distingue tra alimenti "vivi" (quelli crudi) e alimenti "morti" (quelli cotti), privati questi ultimi delle sostanze vitali per opera del calore, che le distrugge.

"Dalla vita viene la vita, la morte porta soltanto morte", è uno degli slogan in voga tra i crudisti più convinti. Dalla parte opposta troviamo altrettanto accanimento in chi difende a spada tratta le ragioni della cottura come irrinunciabile condizione di igiene e sicurezza per molti alimenti.

A costo di sembrare banali, il buon senso dovrebbe bastare anche in questo caso a comprendere come non esista in assoluto una condizione migliore dell'altra: crudo o cotto? Dipende dai cibi, dalle situazioni in cui si consumano, dalle necessità o meno di conservarli e, perché no, anche dai gusti.

Meno vitamine ma più digeribilità

Se è vero che la cottura può impoverire di sostanze nutritive alcuni cibi (in particolare può distruggere buona parte delle vitamine termolabili, chiamate così proprio perché non resistono al calore), per altri cibi ha il vantaggio di renderli più digeribili e appetibili, modificandone non solo il colore e il sapore ma anche la consistenza.

Allo stesso modo, sul piano dell'igiene ci sono alimenti che si possono tranquillamente mangiare crudi senza correre alcun rischio (pensiamo alla frutta, per esempio). Sono molti però anche gli alimenti per i quali l'azione del calore aumenta la sicurezza igienica, sia perché uccide i germi pericolosi eventualmente presenti, sia perché inattiva le sostanze potenzialmente nocive che si trovano in alcuni cibi allo stato crudo. Il crudismo consente di trattare i cibi a temperature tra i 40 e i 46 gradi: le proteine rimangono tali e quali al fresco, ma è importante ricordare che la temperatura di sicurezza sotto la quale i microbi non spariscono non scende mai sotto i 60 °C.

Grassi e proteine patiscono il caldo

Al di là del possibile effetto negativo su alcune vitamine, un problema che si può associare alla cottura è la formazione di sostanze

Giorgio Donegani
Alimentarista, scrittore e docente, è presidente di Food Education Italy, Fondazione italiana per l'educazione alimentare.

CUCINATI OPPURE NO?

indesiderate per effetto del calore su alcuni componenti dei cibi. I grassi, per esempio, scaldandosi prima diventano meno digeribili e poi, se la temperatura arriva al punto di fumo (il grasso inizia a fumare), si distruggono e originano composti nocivi, primo tra tutti l'acroleina. Anche nel caso delle proteine, quando il calore del cibo arriva a 50-60 °C, tendono a coagularsi e a cambiare colore, poi avviene una iniziale scissione in particelle più semplici e più digeribili. Modificazioni positive avvengono anche a carico del tessuto connettivo della carne, quello duro che tiene insieme i muscoli: le cartilagini e le guaine muscolari si ammorbidiscono gelatinizzando, così che la carne si intenerisce e si digerisce meglio.

Cuocere sì ma non troppo

In sostanza, sino a che la temperatura di carne e pesce arriva sui 75-80 °C, il calore non solo sanifica ma produce anche vantaggi sul piano della digeribilità e della facilità di assimilazione. Le cose cambiano però se si esagera, cuocendo troppo a lungo e soprattutto a temperatura troppo elevata. In questo caso si verifica una minor disponibilità di alcuni aminoacidi essenziali (come lisina, triptofano, cisteina e metionina) e se poi il riscaldamento arriva a determinare la carbonizzazione delle sostanze proteiche, allora si formano diversi composti tossici come il benzopirene (che c'è anche nel fumo di sigaretta) e le amine eterocicliche, che hanno effetti cancerogeni.

Persino alcuni ortaggi possono trarre beneficio dalla cottura: se da un lato si perdono alcune vitamine (soprattutto le vitamine C e del gruppo B) e alcuni sali minerali rischiano di disperdersi nel liquido in cui si cuoce, dall'altro lato l'alta temperatura ammorbidisce le fibre vegetali come la pectina (presente in mele e prugne e nell'albedo, la pellicina bianca che sta sotto la buccia degli agrumi) e rende più facile la masticazione e la digestione di molti ortaggi (le patate da crude sono immangiabili).

Nuovi metodi a bassa densità di calore

Con buona pace dei crudisti più convinti, cuocere gli alimenti in molti casi ne migliora le caratteristiche. Il problema è quello di cuocere bene per rendere massimi i vantaggi della cottura e minimizzare i problemi legati al calore. Con questa idea sono nati alcuni sistemi che permettono di cuocere a bassa temperatura, come la cottura sottovuoto e quella detta a bassa densità di calore. Entrambe sfruttano al massimo la naturale umidità dei cibi come elemento di trasmissione del calore al loro interno e tutte e due operano a temperature decisamente inferiori a quelle che si raggiungono nei forni normali. All'interno del cibo si raggiungono in questo modo temperature inferiori ai 100 °C (in genere tra i 60 e gli 80 °C) che garantiscono una cottura dolce, tale da incidere meno in termini di perdite nutritive.

I CINQUE MEGLIO CRUDI

1. Carote, zucchine, cetrioli e peperoni
La cottura distrugge alcune vitamine importanti, facilita la perdita dei sali minerali e, nel caso di griglia o forno, li disidrata.

2. Frutta in genere
Il suo maggior pregio nutritivo è il contenuto di vitamine e fattori antiossidanti: entrambi si perdono in buona parte con il calore. Mele e prugne cotte svolgono poi effetto lassativo.

3. Olio e burro
Nessuna cottura renderà mai un grasso più sano. Il calore li rende più indigesti e produce sostanze nocive come acroleina e acidi grassi liberi, entrambi cancerogeni. La loro produzione è massima alle alte temperature, quando il grasso fuma.

4. Latte
Se c'è un alimento che vale la pena di consumare crudo, questo è il latte fresco. Ha infatti già subito la pastorizzazione, trattamento termico che elimina i rischi igienici conservando il valore nutritivo del prodotto naturale.

5. Yogurt
Il suo pregio è la presenza dei fermenti lattici vivi, che migliorano la salute dell'intestino. Bisogna gustare lo yogurt crudo, perché la cottura li distrugge.

I CINQUE MEGLIO COTTI

1. Uovo
Il guscio è inevitabilmente carico di germi che possono penetrare all'interno. La cottura li uccide, rende le uova più digeribili, ne riduce il potere allergizzante e inattiva l'avidina, una sostanza antinutrizionale presente nell'albume.

2. Legumi
Per difendersi dai parassiti e dagli animali contengono alcune sostanze nocive, i fattori antinutrizionali, che ostacolano la digestione e alcune funzioni dell'organismo. La cottura distrugge queste sostanze.

3. Pomodori, patate e melanzane
Il pomodoro guadagna con la cottura: il calore aumenta l'efficacia del licopene, prezioso antiossidante nemico dei radicali liberi. In patate e melanzane la cottura elimina invece alcune sostanze antinutrizionali, in particolare l'anticolinesterasi.

4. Carne e pollo
La carne si può anche mangiare cruda; quella di pollame, però, può contenere salmonella: la regola in questo caso è mangiarla solo cotta!

5. Pesce e molluschi
La cottura ne migliora digeribilità e igiene. In particolare è importante per i molluschi in conchiglia: per nutrirsi filtrano l'acqua e possono diventare un concentrato di batteri.

illustrazioni Sanna Mander/Pekka, Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

La primavera fiorisce a tavola

Artistici bouquet, mazzetti di erbe aromatiche, ma anche un solo fiore. Scelti, accostati e disposti ad arte. Con qualche romantico artificio o con fresca semplicità. Secondo le diverse occasioni, dal matrimonio al rinfresco pomeridiano.

FOTO GIANDOMENICO FRASSI STYLING ELENA CAPONI E SACHIKO ITO

In questa pagina
Sorpresa a merenda: ghiaccioli con le erbe e i fiori che li hanno profumati. Piatti, sempre dall'alto. A sinistra: con rilievo (Astier de Villatte, a partire da 45 euro), quadrato e rotondo (Villeroy & Boch, 19,90 e 17,90 euro). Al centro: stampato come un merletto blu (Caterina von Weiss, 22 euro) e con bordo sagomato (Astier de Villatte, a partire da 45 euro). A destra: stampato come un merletto bianco (Caterina von Weiss, 22 euro), con fiori blu e quadrato (Villeroy & Boch, 21 e 26 euro). Vassoio "Colony" in alluminio (Paola C., 450 euro). Tavolo con piano in zinco (100FA, 1500 euro).

Nella pagina a fianco
Rose e rametti per la torta nuziale creata da Barbara Reyini. Paletta con manico in cristallo (Waterford, 88 euro con coltello); brocca e piattino (Caterina von Weiss, 35 e 22 euro). Tavolo in ferro (100FA, 750 euro). Carta da parati "Soleil" (Jannelli & Volpi, 130 euro al rotolo).

“Non esistono fiori che non siano abbastanza belli da soli, uno può decorare come un bouquet. Dipende da noi, se li componiamo in mazzi o li trattiamo da protagonisti.”

In questa pagina
Raffinata la scelta di un solo anemone per un rinfresco. Da sinistra, brocca "Grog", decanter "Inbottiglia" con calice incorporato e brocca "Aria" (Corrado Corradi, 13, 19 e 19,50 euro). Carta da parati "Pleats/Mis en plis" (Elitis, 232 euro al rotolo, come nella pagina a fianco). Tavolo con piano in zinco (da 100FA, 1500 euro).
Nella pagina a fianco
Scenografico bouquet di rose, anemoni e cineraria sul piatto in porcellana per torta (Abito Qui, 160 euro).

Ha collaborato Beatrice Prada

Alce Nero, cibo che nutre. Da

Dall'olio extravergine di oliva e la passata di pomodoro ai sughi pronti, dalla semola di grano duro ai succhi di frutta, dai cereali dal sapore antico come il farro ai prodotti fairtrade provenienti da lontano, come il caffè e il cioccolato. Tutto rigorosamente buono, sano e bio.

La terra, nell'infinita varietà offerta dal nostro Paese; il lavoro dell'uomo, condotto con una sapienza contadina frutto di millenni di esperienza; la natura, che di volta in volta offre doni e innalza ostacoli: questi gli elementi che consentono di portare in tavola cibo vero. Come quello offerto da **Alce Nero**. Il marchio che rappresenta più di 1000 agricoltori e apicoltori che lavorano, non solo in Italia, ma in tutto il mondo, per ottenere, nel pieno rispetto della terra, cibi buoni e sani. Di qui un'offerta di prodotti biologici che trova nella natura la sua unicità.

"Ho 40 anni e sono agricoltore da quando ne avevo 10. Essere agricoltore, agricoltore biologico, per me è una passione. Noi abbiamo terreni che coltiviamo da migliaia di anni: la terra per me è vita, è un dono che bisogna mantenere, conservare, custodire. Tuttavia, anche se facciamo le rotazioni per arricchire la terra, questa non sempre offre grandi produzioni. Perseguiamo la qualità e non la quantità. Prima di seminare il grano facciamo il possibile perché non nasca la malerba, l'erbaccia. E alla fine, al momento del raccolto, sono sempre orgoglioso, perché sento che ho fatto qualcosa di positivo".

Così si racconta Filippo Denora, che ad Altamura, nelle Murge, coltiva il grano duro Senatore Cappelli, varietà inconfondibile già nell'aspetto: spighe alte oltre un metro e ottanta, culminanti in caratteristici "baffi" neri. Il suo nome deriva da quello di Raffaele Cappelli, che tra Otto e Novecento promosse innovazioni che portarono alla distinzione tra grano duro e tenero. Con il suo profumo intenso e il suo sapore deciso, questo grano dà vita a una semola d'eccezione, con cui Alce Nero confeziona Spaghettoni, Fusilloni, Rigatoni e Penne Rigate.

Le tracce di vanillina presenti nella semola di Senatore Cappelli donano ai prodotti con essa preparati un tipico retrogusto di vaniglia. Inoltre questa varietà di frumento è tra le più ricche di polifenoli, sostanze antiossidanti benefiche che contrastano l'invecchiamento cellulare.

Filippo Denora

INQUADRA QUI SOTTO
Per chi vuole sapere di più su Alce Nero e i suoi agricoltori, alcenero.com/cibovero

una terra lavorata con passione

Spaghettoni con olio aromatico, fagiolini, rucola e asparagi

Dose per 4 Tempo 15'

Spaghettoni Senatore Cappelli Alce Nero g 350 - fagiolini lessati g 120 - rucola g 40 - asparagi lessati g 200 - olio extravergine di oliva Alce Nero g 50 più 2 cucchiai - 1 cipollotto - timo, maggiorana, erba cipollina - sugo di pomodoro con pomodori secchi Alce Nero - sale, pepe

Portate a bollore abbondante acqua in una casseruola; nel frattempo lavate la rucola e tritate 4 fili di erba cipollina con 2 rametti di timo e 2 di maggiorana. Salate l'acqua quando bolle e mettete a cuocere gli spaghettoni.
Affettate intanto a striscioline il cipollotto e fatelo stufare a fuoco moderato in una padella con mezzo mestolo di acqua e un cucchiaio di olio, lasciando cuocere finchè l'acqua sarà evaporata.
Preparate l'olio aromatico, scaldandolo con il trito di erbe; a piacere unite anche un piccolo spicchio di aglio in camicia, leggermente schiacciato.
Frullate gli asparagi con mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta e un cucchiaio di olio per ottenere una salsa vellutata e cremosa; regolate di sale e pepe.
Prima di scolare la pasta unite i fagiolini tagliati per il lungo; dopo 30'' scolate e versate tutto nella padella in cui avrete scaldato l'olio aromatico. Fate saltare a fuoco vivo per 30'', spegnete e unite la rucola mescolando bene.
Distribuite la crema di asparagi nei piatti, versatevi gli spaghettoni e completate con il cipollotto stufato, il sugo di pomodoro con pomodori secchi e, volendo, una macinata di pepe e una grattata di parmigiano.

I NOSTRI CONSIGLI

Chi non ama il sapore definito e solare dei pomodorini secchi può sostituire il sugo suggerito in questa pagina con il **Sugo al basilico** biologico, un profumatissimo classico della nostra tradizione, procedendo secondo le indicazioni della ricetta. Perfetti per condire questi spaghettoni sono anche il **Sugo di pomodoro alle melanzane**, quello **con verdure** e la **Salsa con olive**, specialità presenti nella produzione di **Alce Nero**, il cui gusto mediterraneo si esalta nel connubio con il grano duro.

Seguici su alcenero.com, fattidibio.com, **e**

le ricette maggio 2013

La filosofia che ci guida, dal 1929

Ogni piatto nasce nella nostra cucina in redazione, una cucina di casa, proprio come la vostra. Uno chef lo pensa e lo realizza, e un redattore segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato, lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle nostre aspettative. E delle vostre!

Oltre alle ricette che trovate qui, ne potete cercare altre on line nell'archivio sul sito: ce ne sono 20mila.

www.lacucinaitaliana.it

foto Beatrice Prada

MENU RAPIDO

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Spaghetti con zucchine al forno, olive e capperi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

350 g 2 zucchine
350 g spaghetti
12 olive verdi
capperi dissalati - aglio
prezzemolo
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le zucchine, grattugiatele grossolanamente, poi allargatele su una placca foderata di carta da forno, unite le olive tritate, 2 spicchi di aglio senza buccia schiacciati, un cucchiaio di capperi sminuzzati e 4 cucchiai di olio.
Infornate a 180-190 °C per 10-12'. Sfornate ed eliminate l'aglio.
Lessate nel frattempo gli spaghetti, scolateli e conditeli con le zucchine appena sfornate completando con un filo di olio crudo, prezzemolo tritato e, a piacere, con una grattugiata di grana.

Bocconcini di manzo arrostiti con cipollotti e asparagi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

500 g polpa di manzo
150 g 6 asparagi
130 g 4 cipollotti
aceto di vino bianco
prezzemolo - maggiorana
senape
olio extravergine di oliva - sale

Tagliate la polpa di manzo in dadini di 2 cm circa.
Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle; mondate anche gli asparagi e tagliateli a fettine oblique.
Rosolate i cipollotti in una padella con 2 cucchiai di olio per 2-3'; toglieteli dalla padella, trasferiteli in un piatto e salateli.
Aggiungete nella stessa padella gli asparagi e rosolateli per 3-4', salateli e toglieteli; arrostite, ancora nella stessa padella, anche i dadini di manzo; dopo 2-3' salateli, unite asparagi e cipollotti tenuti da parte, saltate tutto insieme per 1', condite con un cucchiaino di senape sciolta in 2 cucchiai di aceto e completate con un trito fine di prezzemolo e maggiorana. Servite subito.
La signora Olga dice che per insaporire potete sostituire le erbe aromatiche a vostro piacere e usare la senape rustica al posto della senape cremosa: il gusto risulterà più deciso.

Gallette di riso farcite di ricotta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti più 15 minuti di riposo**
Vegetariana

150 g ricotta
35 g panna fresca
20 g zucchero a velo più un po'
8 gallette di riso e crusca di avena Ecor
8 mezze albicocche sciroppate

Raccogliete la ricotta, la panna e lo zucchero a velo in una ciotola, amalgamate tutto con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo (crema).
Disponete su un piatto da portata una galletta all'interno di un anello (ø 7 cm), poi una cucchiaiata e mezza di crema, una mezza albicocca e quindi un'altra galletta. Sformate, preparate le altre 3 gallette e mettetele in frigorifero per 10-15'.
Toglietele infine dal frigo, completate con un'altra mezza albicocca e spolverizzate di zucchero a velo appena prima di servire.

TABELLA DI MARCIA
Preparate subito il dolce e mettetelo a riposare in frigo. Portate sul fuoco l'acqua per gli spaghetti e infornate le zucchine. Preparate le verdure per la carne. Lessate gli spaghetti e conditeli. Cuocete i bocconcini di manzo appena prima di servirli.

IL BIO PROVATO PER VOI
Sottili, croccanti e lisce, le gallette bio Ecor di riso e crusca di avena sono perfette da spalmare e richiudere a sandwich, come nei nostri dolcetti.

Piatti Tine K Home, sottopiatto di carta Essent'ial

20 minuti
Spaghetti con zucchine al forno, olive e capperi

20 minuti
Gallette di riso farcite di ricotta

25 minuti
Bocconcini di manzo arrostiti con cipollotti e asparagi

MENU LEGGEREZZA

RICETTE SERGIO BARZETTI FOTO BEATRICE PRADA

Crema di piselli con calamari

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

600 g piselli freschi sgranati
350 g calamari
200 g patata
1 cipollotto
alloro - peperoncino fresco - aglio
olio extravergine di oliva
sale

Raccogliete in una casseruola 1 litro di acqua, unite la patata pelata e ridotta a tocchi, il cipollotto a fettine, 2 foglie di alloro e fate bollire per 5'.
Aggiungete i piselli e lasciate bollire ancora per 20' circa, cioè fino a quando le patate non cominceranno a disfarsi. Poi frullate in crema, salate e tenete in caldo (crema di piselli).
Pulite i calamari e tagliateli in striscioline; rosolateli per pochi minuti in 2 cucchiai di olio con uno spicchio di aglio con la buccia e un paio di fettine di peperoncino.
Servite la crema di piselli completando con i calamari. Decorate a piacere con una fettina di peperoncino fresco.

Trancio di spada in crosta di grissini

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **25 minuti**

480 g 4 fette di pesce spada
350 g zucchine
16 grissini torinesi
1 uovo
menta fresca
olio extravergine di oliva - sale

Sbriciolate grossolanamente i grissini.
Passate le fette di pesce spada nell'uovo battuto e poi nei grissini sbriciolati; arrostite le fette in padella in 4 cucchiai di olio per 5-6' per lato sulla fiamma media. Infine aggiustate di sale.
Mondate le zucchine, tagliatele in listerelle sottili e rosolatele in padella con un cucchiaio di olio per 5-6' sulla fiamma vivace; spegnete, salate e profumate con un ciuffo di menta spezzettata.
Servite le fette di pesce spada con le zucchine decorando a piacere con foglioline di menta.

Sorbetto al latte di mandorle e fragole

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di raffreddamento**

400 g latte di mandorle
300 g fragole
50 g zucchero
5 g gelatina alimentare in fogli

Versate il latte di mandorle nella gelatiera e avviate l'apparecchio (sorbetto).
Portate sul fuoco lo zucchero con 50 g di acqua; quando inizia a sciogliersi unite 100 g di fragole mondate e tagliate in tocchetti e proseguite nella cottura per 2-3'.
Frullate e unite subito la gelatina ammollata e strizzata, mescolando con cura fino a quando non si sarà sciolta (salsa).
Mescolate il sorbetto con la salsa di fragole così da ottenere l'effetto variegato.
Servite il sorbetto con le fragole rimaste, mondate e tagliate a tocchetti. Decorate a piacere.

TABELLA DI MARCIA
Avviate la gelatiera con il sorbetto.
Preparate la crema di piselli.
Cuocete il pesce spada e le zucchine.
Rosolate i calamari e completate la crema di piselli.
Mescolate il sorbetto con la salsa di fragole.

Piatti e ciotole Tine K Home, sottopiatto di carta Essent'ial

155
kcal/porzione
Sorbetto al latte
di mandorle e fragole

255
kcal/porzione
Crema di piselli con calamari

330
kcal/porzione
Trancio di spada
in crosta di grissini

MENU PICCOLI PREZZI

RICETTE WALTER PEDRAZZI FOTO BEATRICE PRADA

Turbante con spuma di zucchine

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana senza glutine**

300 g 1 grossa carota pelata
150 g panna fresca
130 g zucchine private dei semi
100 g champignon puliti
70 g sedano pulito
30 g grana in scaglie
aceto di vino bianco
burro - sale - pepe

Tagliate a tocchettini il sedano e le zucchine.
Lessate la carota per 10', spegnete, lasciatela immersa per 10'; poi raffreddatela sotto l'acqua, asciugatela e affettatela in 12 nastri. Sormontate di metà i nastri di carota a 3 a 3, e arrotolateli lasciando al centro un vuoto di 4 cm (turbanti).
Rosolate il sedano in una noce di burro, poi unite le zucchine e dopo 2' salate, pepate, spegnete, togliete dal fuoco, fate raffreddare e frullate in crema con 50 g di panna, poi incorporate il resto della panna, montata con 5 g di aceto (spuma di zucchine).
Disponete i turbanti nei piatti e farciteli con la spuma di zucchine, completate con il grana, gli champignon a lamelle e un peperoncino in polvere a piacere.

Risotto ortolano con coniglio e olive

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **40 minuti** **Senza glutine**

500 g cosce di coniglio
500 g ortaggi misti (sedano, carota, asparagi, taccole, zucchine)
350 g riso Vialone nano
120 g olive verdi
2 cipollotti a rondelle - prezzemolo
maggiorana - vino bianco - burro
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Mondate gli ortaggi e tagliateli a dadini; conservate gli scarti, tranne quelli dell'asparago.
Raccogliete tutti gli scarti in una casseruola con 2 litri di acqua e sale, fate bollire per 20', poi filtrate (brodo).
Disossate le cosce e riducete la polpa in bocconcini.
Rosolate in una casseruola con 20 g di burro e 10 g di olio le olive, 1 cipollotto e un trito fine di maggiorana per un paio di minuti; unite il coniglio, cuocete per 2', poi bagnate con un bicchiere di vino e uno di acqua. Fate prendere il bollore, coprite, riducete la fiamma al minimo e cuocete finché il liquido non sarà quasi del tutto evaporato (ci vorranno circa 20'). Scoperchiate e dopo 5-6' aggiustate di sale e di pepe e spegnete.
Rosolate gli ortaggi in padella con 20 g di olio per 4-5', alla fine unite un ciuffo di prezzemolo tritato.
Raccogliete in pentola a pressione l'altro cipollotto e rosolatelo in 20 g di olio; unite il riso, tostatelo per meno di 1', bagnate con 800 g di brodo, chiudete con il coperchio e cuocete per 5' dal fischio. Aggiungete infine gli ortaggi e mantecate a piacere con grana. Distribuite il risotto nei piatti e completate con i bocconcini di coniglio.

Crema di fragole all'amaretto

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

400 g fragole a tocchetti
3 amaretti morbidi
burro - zucchero
frollini

Rosolate le fragole con 20 g di burro e 20 g di zucchero per 2-3'; frullatele poi con gli amaretti ottenendo una crema.
Distribuite la crema nelle ciotoline e lasciatela raffreddare. Decorate a piacere con fettine di fragola e servite con i frollini.

TABELLA DI MARCIA
Preparate la crema di fragole e lasciatela raffreddare.
Mondate gli ortaggi e mettete a cuocere il brodo.
Rosolate il coniglio e gli ortaggi per il risotto.
Lessate le carote e preparate la spuma per il turbante.
Cuocete il risotto e completatelo.

Piatti e ciotolina Tine K Home, sottopiatto di carta Essent'ial

1,20
euro/persona
Crema di fragole
all'amaretto
1,00
euro/persona
Turbante con spuma
di zucchine
2,80
euro/persona
Risotto ortolano
con coniglio e olive

Antipasti

Terrina di coniglio

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 1 ora di riposo**

300 g polpa di coscia di coniglio
150 g carota in dadolata
150 g cipolla tritata
120 g insalata riccia
1 foglio di gelatina alimentare
vino bianco secco
brodo vegetale - sale - pepe
prezzemolo - aceto balsamico
olio extravergine di oliva

Rosolate la polpa di coniglio in padella con un paio di cucchiai di olio sulla fiamma media per 5-6', poi unite la carota e la cipolla, coprite, riducete la fiamma e proseguite nella cottura per altri 5-6'.
Bagnate quindi con 120 g di vino e 2 mestoli di brodo caldo, cuocete per 20' e poi unite altri 2 mestoli di brodo. Dopo 15' spegnete.
Sgocciolate la polpa di coniglio e tenetela da parte, filtrate il sugo e conservate le verdure.
Sfilacciate la polpa di coniglio, unite le verdure, un ciuffo di prezzemolo tritato e amalgamate bene gli ingredienti. Distribuite in una ciotola o in sei piccole ciotoline.
Riportate il sugo filtrato sul fuoco, aggiustando di sale e pepate; non appena raggiunge il bollore, togliete dal fuoco, unite la gelatina ammollata e strizzata e mescolate finché non si sarà perfettamente sciolta.
Versate il sugo ancora caldo nella ciotola, fino a coprire a filo il coniglio e le verdure; fate riposare in frigo per almeno 1 ora.
Accompagnate con l'insalata riccia condita con olio, sale e qualche goccia di aceto balsamico.

La signora Olga dice che, se non avete tanta confidenza con la carne di coniglio, potete sostituirla con la polpa delle cosce di pollo, mantenendo lo stesso procedimento e gli stessi tempi di cottura: il piatto sarà altrettanto saporito.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Lugana Superiore, Sant'Antimo Pinot grigio, Locorotondo

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Terrina di coniglio

Salmone marinato all'aneto e cracker alla paprica

Impegno: **MEDIO** Persone: **8-10**
Tempo: **50 minuti più 12 ore di riposo**

530 g 1 filetto di salmone senza pelle
250 g farina
220 g pera
2 g lievito di birra fresco
2 g lievito in polvere per prodotti da forno salati
limone - aneto
zucchero
paprica dolce
olio extravergine di oliva - sale

Mescolate 60 g di zucchero con 50 g di sale, distribuite la metà di questo mix sul fondo di una pirofila, poi accomodatevi sopra il salmone, copritelo con il resto del mix; sigillate con la pellicola e lasciatelo marinare in frigo per 12 ore (salmone marinato).
Sciogliete il lievito di birra in 150 g di acqua tiepida, poi unite 70 g di olio (composto).
Formate una fontana con la farina, 5 g di sale e il lievito in polvere, versate al centro il composto e lavorate fino a ottenere una pasta morbida e soffice.
Raccogliete la pasta in una ciotola, copritela con la pellicola e fatela lievitare per 2 ore.
Stendete poi la pasta a 1 mm di spessore, ritagliatevi dei rettangoli irregolari, disponeteli su una placca foderata di carta da forno, ungeteli leggermente di olio, spolverizzateli di sale e paprica dolce e infornateli a 200 °C per 7-8' (cracker alla paprica).
Scolate il salmone, lavatelo e asciugatelo con carta da cucina. Tritate finemente un mazzo di aneto, ricopritene il salmone, poi affettatelo.
Fate bollire per 2-3' 150 g di acqua, il succo di un limone e 20 g di zucchero; spegnete, unite la pera pelata a tocchetti, coperchiate e fate raffreddare nello sciroppo. Scolate i dadini di pera e frullateli in crema unendo un paio di cucchiai di sciroppo.
Servite il salmone a fettine con i cracker e la crema di pera in ciotoline a parte.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bianco di Custoza, Pietraviva Chardonnay, Sant'Agata dei Goti Falanghina

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Salmone marinato all'aneto
e cracker alla paprica

Uova di quaglia al tegamino e verdure al profumo di lime

Carpaccio di capesante e sorbetto di olive taggiasche

Uova di quaglia al tegamino e verdure al profumo di lime ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 1 ora di raffreddamento**

- **60 g cetriolo - 50 g sedano**
- **40 g indivia belga**
- **20 g ravanelli**
- **12 uova di quaglia**
- **10 foglie di limoncina o cedrina**
- **4 lime**
- **2 fogli di gelatina alimentare**
- **zucchero**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Pelate 3 lime usando il pelapatate e conservate le scorzette ottenute. Poi spremeteli. Grattugiate la scorza del quarto lime e pelate gli spicchi a vivo.
Unite al succo dei 3 lime lo stesso peso di acqua, aggiungete 10 g di zucchero e 2 g di sale, portate sul fuoco; al levarsi del bollore togliete dal fuoco, stemperatevi i 2 fogli di gelatina ammollati e strizzati e unite le scorzette di lime e le foglie di limoncina. Mettete in frigo per almeno 1 ora (gelatina).
Mondate l'indivia e scegliete le foglie più piccole. Pelate il cetriolo, tagliatelo a metà nel senso della lunghezza, privatelo dei semi e riducetelo in listerelle sottili. Mondate il sedano e i ravanelli e affettate entrambi.
Rosolate le uova in un velo di olio.
Togliete la gelatina dal frigo, eliminate le scorzette e le foglie di limoncina.
Componete ogni piatto disponendovi le verdure, 3 uova e la gelatina sbriciolata con una forchetta; condite con un filo di olio, un pizzico di sale, la scorza grattugiata e gli spicchi pelati a vivo del quarto lime e servite.

La signora Olga dice che, se l'idea di preparare la gelatina vi scoraggia, il profumo e la vivacità della scorza e della polpa del lime renderanno comunque intrigante il piatto.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Cortese dell'Alto Monferrato frizzante, Colli di Parma Malvasia frizzante, Castel del Monte Pinot bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Carpaccio di capesante e sorbetto di olive taggiasche ▲

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **475 g 12 capesante**
- **100 g olive taggiasche denocciolate sott'olio**
- **24 frutti di cappero**
- **limone - maizena - zucchero**
- **peperoncino fresco**
- **olio extravergine di oliva dal fruttato leggero - sale**

Portate a ebollizione 300 g di acqua, poi, fuori del fuoco, unite 2 g di maizena sciolta in un cucchiaio di acqua fredda, stemperandola bene; portate di nuovo a ebollizione per un paio di minuti, quindi frullate con le olive non troppo sgocciolate ottenendo una crema finissima; aggiungete un pizzico di sale e un pizzico di zucchero, versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio. Secondo la potenza della macchina, ci vorranno da 40 a 60' prima che il sorbetto di olive taggiasche sia pronto.
Pulite intanto le capesante e separate il corallo (parte rossa) dalle noci (parte chiara). Sezionate le noci in fettine sottili così che il taglio risulti perpendicolare alle fibre.
Scottate i coralli in una padella antiaderente senza grassi per meno di 1' per lato, poi affettate anch'essi.
Disponete noci e corallo delle capesante nei piatti, condite con olio, sale e qualche goccia di succo di limone, completate con rondelle di peperoncino, i frutti di cappero tagliati a metà e privati del picciolo e una cucchiaiata di sorbetto di olive. Servite subito.

L'olio giusto Vellutato, dai toni mandorlati, dolce al primo impatto, armonico. Riviera Ligure Dop Riviera dei Fiori

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Alto Adige Sylvaner, Reno Bianco, Solopaca Falanghina

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Fiori di zucca in pastella alla birra e robiola cremosa

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- **320 g zucchine**
- **300 g farina**
- **300 g birra chiara doppio malto**
- **100 g robiola**
- **50 g panna acida**
- **16 fiori di zucca**
- **aceto di mele**
- **erba cipollina**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **pepe rosa in grani (*Schinus molle*)**

Mondate le zucchine, riducetele in una piccola dadolata e rosolatele in padella con 2 cucchiai di olio extravergine per 2-3'; unite un ciuffo di erba cipollina a rocchetti, salate e spegnete.

Mescolate delicatamente le zucchine con la robiola e la panna acida, condite con poche gocce di aceto, sale e qualche grano di pepe rosa pestato grossolanamente (robiola cremosa).

Pulite i fiori di zucca, apriteli, eliminate il picciolo e stendeteli.

Preparate una pastella mescolando la farina con la birra e 4 cubetti di ghiaccio (non più di 40 g).

Immergete i fiori di zucca nella pastella, sgocciolateli in modo da eliminarne l'eccesso e friggeteli per 1' per lato nell'olio di arachide ben caldo.

Scolate i fiori su carta da cucina, spolverizzateli di sale e serviteli subito con la robiola cremosa in ciotoline a parte.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Oltrepò Pavese Cortese frizzante, Candia dei Colli Apuani Bianco frizzante, San Severo Bianco frizzante

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Fiori di zucca in pastella alla birra e robiola cremosa

BENTORNATA SIGNORA OLGA!
La signora Olga è un'istituzione nella nostra Redazione. Creata nel 1959, è una figura mitica che serviva a dare alle lettrici un punto di riferimento "in penna e carta" all'interno del giornale. Negli anni ha avuto alterne fortune, ma è sempre stata il nostro nume tutelare: per questo da oggi torna ad accompagnare le ricette con i suoi mirabili consigli.

Ciotola del coniglio e piatti delle uova di quaglia e del carpaccio di capesante Royal Doulton, tutti gli altri piatti e ciotole Rina Menardi, bicchiere Bormioli Rocco, tagliere I Love Nature, tovaglie e tovaglioli la Fabb®icadelLino, fondo del salmone realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Primi

Ravioli di pane alle fave con sugo di verdure e scimudin

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora più 30 minuti di riposo**
Vegetariana

- **450 g** fave fresche sgranate e pelate
- **200 g** farina
- **100 g** pangrattato
- **100 g** formaggio scimudin (in alternativa altro formaggio molle semistagionato con crosta fiorita)
- **80 g** mollica
- **3** uova
- **2** cipollotti
- **1** grosso asparago
- **1** piccola carota
- mezzo gambo di sedano
- mezza zucchina - burro
- latte - grana grattugiato
- noce moscata - prezzemolo
- sale - pepe

Ravioli di pane alle fave con sugo di verdure e scimudin

Impastate la farina con il pangrattato, 2 uova, un cucchiaio di grana, una grattugiata di noce moscata e un pizzico di sale; unite anche 5-7 cucchiai di acqua, dosandoli in modo da ottenere una consistenza soda come nella comune pasta all'uovo. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigorifero per almeno 30'.
Frullate le fave con la mollica bagnata nel latte e strizzata, 2 cucchiai di grana, un pizzico di sale e una macinata di pepe (farcia).
Tirate la pasta in una sfoglia molto sottile (1-1,5 mm) e con la farcia preparate una quarantina di ravioli quadrati di 5 cm; per sigillare bene i bordi, spennellate la pasta con un uovo battuto.
Tagliate a dadini piccoli i cipollotti, la carota, il sedano, la zucchina e raccoglieteli in una casseruola con 400 g di acqua; cuoceteli per 3-5' dal bollore e poi frullate tutto.
Riducete anche l'asparago in minuscoli dadini e rosolatelo in un'ampia padella in 35 g di burro per 2'; unite poi lo scimudin senza crosta a pezzetti, fatelo fondere, bagnate con le verdure frullate, fate prendere il bollore e correggete di sale e pepate (sugo di verdure).
Lessate i ravioli e scolateli nella padella con il sugo, riportate sul fuoco per 1' mescolandoli delicatamente. Servite i ravioli completandoli con prezzemolo tritato.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Colli Mantovani Chardonnay, Val di Cornia Vermentino, Galluccio Bianco
Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pappardelle con radicchio, ricotta dura e stracci di crudo

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti più 30 minuti di riposo**

- **240 g** farina
- **120 g** zucchina
- **100 g** prosciutto crudo
- **100 g** misto di radicchio verde e rosso e spinaci novelli
- **35 g** tarassaco
- **2** uova - 2 asparagi
- **2** cipollotti - aglio - ricotta dura
- olio extravergine di oliva
- sale - pepe

Impastate la farina con le uova, un pizzico di sale e mezzo cucchiaio di olio. Avvolgete la pasta nella pellicola e fatela riposare in frigo per 30'. Tiratela poi in una sfoglia sottile 1 mm e ritagliatevi le pappardelle.
Mondate i cipollotti, la zucchina e gli asparagi, poi tagliate tutto a listerelle sottili.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua non salata, immergetevi il tarassaco e dopo 2' di cottura unite il sale, le pappardelle e portatele a cottura. Intanto raccogliete in una padella 45 g di olio e rosolatevi le verdure per 2-3' sulla fiamma vivace; poi salatele, pepatele e dopo 1' unite radicchio e spinaci e saltate tutto per meno di 1'.
Scolate le pappardelle direttamente nella padella delle verdure e saltate per meno di 1'.
Sfilacciate il prosciutto e rosolatelo in 5 g di olio caldo con uno spicchio di aglio per meno di 1'.
Servite le pappardelle completandole con il prosciutto e la ricotta dura grattugiata.
Vino rosato secco, fragrante, di buona acidità. Alto Adige Lagrein rosato, Bolgheri Rosato, Irpinia Rosato
Acqua lievemente frizzante, mineralizzata, di gusto pieno, fresco e sapido

Pappardelle con radicchio,
ricotta dura e stracci di crudo

Risotto primavera

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **500 g finocchio**
- **320 g riso Vialone nano**
- **100 g piselli lessati**
- **100 g carota**
- **scalogno - salvia - vino bianco**
- **prezzemolo - brodo vegetale**
- **grana grattugiato**
- **burro - olio extravergine - sale**

Mondate il finocchio e riducetelo in piccoli dadini, poi rosolatelo in una casseruola con una noce di burro per 2-3', quindi coprite per 3/4 di acqua. Proseguite nella cottura per altri 5', salate e frullate in crema.
Affettate la carota a rondelle, raccoglietele in una casseruola con i piselli lessati e una noce di burro; coprite a filo con acqua e portate sul fuoco; quando l'acqua sarà evaporata, unite qualche foglia di salvia e cuocete ancora per un paio di minuti.
Tritate uno scalogno e soffriggetelo in 2 cucchiai di olio per 2', poi unite il riso, tostatelo per meno di 1', sfumate con mezzo bicchiere di vino, fate evaporare e cuocete per 15-18', unendo il brodo poco alla volta.
Spegnete e mantecate con la crema di finocchio, 20 g di burro, 2 generosi cucchiai di grana e un ciuffo di prezzemolo tritato.
Distribuite il risotto nei piatti, completatelo con le rondelle di carota e i piselli e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Trentino Riesling, Colli di Imola Pignoletto, Lamezia Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Sformatini nei fiori di zucca

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti**

- **500 g seppie**
- **300 g ditalini rigati**
- **300 g zucchina**
- **100 g carota in dadolata**
- **24 fiori di zucca - 1 uovo**
- **vino bianco secco - scalogno**
- **aglio - timo - maggiorana**
- **prezzemolo - basilico - burro**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Pulite le seppie; sminuzzate i tentacoli e rosolateli con 2 spicchi di aglio con la buccia e 1 scalogno a rondelle per 2-3' in 30 g di olio; unite i sacchi interi, dopo 1' bagnate con 150 g di vino e 350 g di acqua, fate riprendere il bollore, coprite e cuocete sulla fiamma al minimo per 12'.
Stufate la carota in padella con 30 g di olio e un bicchiere di acqua fino a quando l'acqua non sarà evaporata. Intanto tagliate 100 g di zucchina in dadolata, unitela alle carote, fate sfrigolare per 1', poi spegnete. Salate e completate con un trito di erbe aromatiche.
Lessate i ditalini in acqua bollente salata.
Scolate i sacchi delle seppie e tagliateli a dadini. Scolate anche i tentacoli, eliminate l'aglio e filtrate il fondo di cottura. Unite sacchi e tentacoli nella padella con carote e zucchine. Riportate sul fuoco, correggete di sale e unite i ditalini scolati, l'uovo battuto e dopo 2' spegnete (farcia).
Fate ridurre sul fuoco il fondo di cottura delle seppie di circa 2/3.
Imburrate 6 stampini di alluminio scannellati (ø 10 cm, h 6 cm), foderateli con i fiori di zucca aperti a ventaglio (ne serviranno 4 per ogni stampino) e riempiteli con la farcia.
Infornate gli stampini a bagnomaria a 170 °C per 15'.
Mondate il resto delle zucchine, eliminate i semi, tagliatele in tocchi. Lessatele per 2', poi scolatele e frullatele con 60-70 g di fondo ridotto, sale, pepe, 3 foglie di basilico e 20 g di olio (crema di zucchine).
Distribuite la crema di zucchine nei piatti, accomodatevi sopra gli sformatini e servite.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Capriano del Colle Bianco, Colline Lucchesi Sauvignon, Cori Bianco

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Senza glutine**

- **1/2 pollo**
- **120 g panna fresca**
- **50 g piselli lessati**
- **50 g fave fresche sgranate e pelate**
- **2 asparagi**
- **2 piccole carote**
- **1 cipollotto**
- **1 gambo di sedano**
- **1 uovo**
- **1 piccola cipolla**
- **timo - vino bianco secco - burro**
- **fiori edibili - sale - pepe bianco**

Disossate il petto del mezzo pollo ricavando circa 150 g di polpa. Dividete la coscia dalla sovracoscia; tagliate la carcassa in pezzi e mettete tutto, tranne la polpa del petto, in una casseruola con 1,5 litri di acqua; unite il sedano, una carota, la cipolla, un rametto di timo, 3 cucchiai di vino bianco e portate sul fuoco. Quando inizia a bollire riducete la fiamma e fate sobbollire per 40'. Alla fine filtrate (brodo di pollo).
Frullate la polpa del petto di pollo con l'uovo, la panna, sale e pepe bianco. Raccogliete questo composto in una tasca da pasticciere e distribuitelo in gnocchetti di 2-3 cm di diametro su una teglia leggermente imburrata. Con un dito inumidito livellate il "ciuffo" degli gnocchetti. Versate dell'acqua nella teglia in modo che gli gnocchetti risultino immersi per metà e infornate a 120 °C per 15-18'.
Mondate gli asparagi e tagliateli a rocchetti; mondate il cipollotto e affettatelo.
Pelate la carota rimanente, tagliatela a rondelle e immergetele nel brodo bollente con i piselli, le fave e il cipollotto; dopo 10' aggiungete gli asparagi e proseguite nella cottura per altri 3'.
Distribuite il brodo con le verdure nei piatti fondi, unite gli gnocchetti e completate con una manciata di fiori edibili.

La signora Olga dice che per aggiungere un altro tocco floreale, aiutandovi con un rigalimoni, potete scavare 6 solchi su tutta la lunghezza della carota, prima di tagliarla in rondelle: così sembreranno dei fiorellini.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valli Ossolane Bianco, Monti Lessini Bianco, Capalbio Bianco

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Brodo di pollo con gnocchetti, ortaggi e fiori

Piatto dei ravioli e piatto del brodo Ceramiche Nicola Fasano, piatti colorati Rina Menardi, tutti gli altri piatti Royal Doulton, tovaglia e tovaglioli la Fabb®icadelLino, taglieri e piatto in legno I Love Nature, fondo del brodo di pollo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

COLORE, SAPORE E FANTASIA NEI PIATTI
Volete stupire i vostri ospiti? Portate in tavola un'insalata di violette, un pinzimonio con garofani oppure un fritto di nasturzi! Ogni fiore ha un suo gusto, magari un po' delicato, ma che lo distingue dagli altri: speziato, erbaceo, leggermente dolciastro o con note agrumate. Vengono coltivati in modo biologico, usando solo concimi naturali e nessun prodotto di sintesi, in serre che li proteggono da tutto ciò che potrebbe modificarne il profumo e il sapore. Sono raccolti e confezionati a mano fiore per fiore. Potete provare a ordinarli al vostro fruttivendolo oppure acquistateli on line.

Rotolini con grano cotto in salsa di asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 10 minuti** **Vegetariana**

- **500 g 3 zucchine**
- **500 g grano cotto**
- **200 g 10 asparagi mondati**
- **140 g cipollotti**
- **140 g porro**
- **120 g piselli freschi sgranati**
- **100 g 3 piccole carote**
- **100 g panna fresca**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 scalogno**
- **timo - maggiorana**
- **prezzemolo**
- **grana grattugiato**
- **burro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

1. Lavate e mondate le zucchine, poi affettatene 2, con il pelapatate o con la mandolina, ottenendo 42 nastri spessi circa 1 mm.
2. Mondate le carote, il porro e i cipollotti; affettate il porro e i cipollotti a mezze rondelle, riducete le carote e la zucchina rimasta in piccola dadolata.
3. Rosolate le carote, il porro e i cipollotti in una larga padella con 4 cucchiai di olio e uno spicchio di aglio con la buccia, mescolando costantemente per 2-3' sulla fiamma vivace, per far evaporare l'umidità; poi unite le zucchine e i piselli e cuocete sempre sulla fiamma viva ancora per 2-3'. Eliminate l'aglio, aggiungete un trito fine di erbe, poi il grano cotto e dopo 2' togliete dal fuoco. Completate con 2 cucchiai di grana, salate, pepate e fate raffreddare (farcia).
4. Tagliate gli asparagi a rondelle e affettate lo scalogno. Stufate lo scalogno e gli asparagi in padella con una generosa noce di burro bagnando con un mestolo di acqua; dopo 3-5' unite la panna e cuocete per altri 3'.
5-6. Raccogliete gli asparagi nel bicchiere del frullatore e frullateli con 3 cucchiai di grana ottenendo una salsa cremosa.
7. Distribuite su ogni nastro di zucchina una cucchiaiata di farcia e arrotolate.
8. Imburrate una grossa teglia (oppure 2 di dimensioni più piccole), distribuite la salsa sul fondo della teglia e disponete i rotolini in piedi.
9. Spolverizzate con un paio di cucchiai di grana e infornate a 250 °C per 7-8'. Servite 7 rotolini a testa.

La signora Olga dice che, se usate la mandolina, per ottenere dei nastri di zucchina di spessore regolare girate di 180° (sopra-sotto) le zucchine ogni 2 o 3 fette.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Valle d'Aosta Petite Arvine, Colli Martani Riesling, Fiano di Avellino

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piatto e piattini Rina Menardi, tovaglia e tovagliolo la Fabb®icadelLino; frullatore a immersione Termozeta

Pesci

Misto di conchiglie con cipolle rosse e pinoli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

- **500 g vongole spurgate**
- **500 g telline spurgate**
- **500 g cozze pulite**
- **500 g cannolicchi spurgati**
- **30 g pinoli**
- **4 capesante**
- **2 cipolle rosse**
- **zucchero - aglio**
- **aceto di vino bianco**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Mondate le cipolle e tagliatele in spicchi, immergetele in una casseruola con acqua bollente, lessatele per 2-3', poi scolatele.
Raccogliete in una piccola padella 4 cucchiai di aceto e un cucchiaio di zucchero, portate sul fuoco e fate ridurre della metà; poi unite le cipolle e cuocetele fino a quando il liquido non si sarà asciugato del tutto. Spegnete e salate.
Fate aprire separatamente tutte le conchiglie, eccetto le capesante: ogni volta mettete in casseruola 2 cucchiai di olio, un nuovo spicchio di aglio, le conchiglie, coprite e dopo 3-5' spegnete.
Filtrate tutti insieme i liquidi di cottura delle conchiglie attraverso un colino fine foderato di cotone idrofilo. Tenete in caldo il sugo ottenuto.
Pulite le capesante, separate il corallo (la parte rossa) dalla noce (la parte chiara, più grossa) e cuocete tutto in una padella velata di olio per 1-2' per lato.
Tostate i pinoli in una padella antiaderente senza grassi per un paio di minuti.
Servite il misto di conchiglie completando con la cipolla, i pinoli e le capesante. Irrorate con il sugo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Garda Garganega, Albana di Romagna secco, Montefalco Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Misto di conchiglie con cipolle rosse e pinoli

Code di scampo gratinate alla vodka e lime

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**

- **1,6 kg 20 scampi**
- **30 g crosta di pane**
- **2 carote**
- **2 gambi di sedano**
- **1 cipolla**
- **concentrato di pomodoro**
- **vodka - lime - maggiorana**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Separate le code degli scampi dal resto del corpo e conservate teste e chele. Sgusciate le code conservando il codino terminale. Infilate ogni coda su uno stecco.
Raccogliete le teste e le chele in una casseruola con un paio di cucchiai di olio. Tostatele per 2-3' schiacciandole bene con un cucchiaio per estrarne il saporito succo. Continuate a cuocerle per altri 3'.
Riducete in dadi di medie dimensioni la cipolla, le carote e il sedano e uniteli nella casseruola con teste e chele; dopo 1' bagnate con una tazzina da caffè di vodka e fate evaporare. Unite un cucchiaio di concentrato di pomodoro e un litro di acqua, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma e continuate la cottura per 1 ora. Alla fine filtrate tutto schiacciando bene le teste e le chele (sugo).
Tritate grossolanamente la crosta di pane.
Accomodate le code di scampo su una placca foderata di carta da forno, spolverizzatele con la crosta di pane tritata, profumate con qualche foglia di maggiorana e salate.
Infornatele sotto il grill già caldo per 3-4'; non mettetele troppo vicine al grill, altrimenti rischiano di bruciarsi prima di essere cotte. Sfornate le code e servitele subito con il sugo e con fettine di lime.

La signora Olga dice che, per ottenere un sugo dal gusto più delicato, staccate dalle teste la parte superiore del carapace e poi togliete le interiora in prossimità del capo.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Riviera del Brenta Bianco, Colli di Luni Vermentino, Colli Amerini Malvasia

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

DA ESCOFFIER AI GIORNI NOSTRI

Il sugo che accompagna questi scampi è una rivisitazione in chiave moderna di una ricetta classica di Auguste Escoffier: la bisque. Si tratta di un passato di crostacei profumato con il Cognac (noi abbiamo usato la vodka) e reso più ricco e cremoso con l'aggiunta di panna.

Code di scampo gratinate alla vodka e lime

Carpaccio di piovra con tarassaco e crescione ▲

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 40 minuti più 9 ore di riposo**

- **2 kg piovra**
- **250 g crescione**
- **150 g tarassaco**
- **2 fogli di gelatina alimentare**
- **1 cipolla**
- **1 gambo di sedano**
- **1 carota**
- **grana - senape**
- **limone**
- **pepe nero in grani**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Immergete la piovra in una pentola nell'acqua fredda (deve essere coperta almeno da 3 dita di acqua); unite un cucchiaio di grani di pepe, la carota, la cipolla, il sedano, portate sul fuoco e cuocete da quando inizia a bollire per 1 ora schiumando ogni tanto. Alla fine, spegnete, fate riposare la piovra per 10' nell'acqua, scolatela, togliete un po' della pelle che la ricopre, staccate il sacco e tagliatelo a strisce e separate i tentacoli.
Disponete sul piano di lavoro 2 fogli di pellicola, lunghi almeno 50 cm e leggermente sovrapposti, spolverizzateli di sale e stendetevi sopra i tentacoli e le strisce cercando di formare un grosso filone; salatelo, pepatelo e ricopritelo con 2 fogli di gelatina ammollati e strizzati; durante l'operazione cercate di mantenerli ben stesi, senza stropicciarli, per poterli fare bene aderire. Arrotolate il filone nella pellicola, stringendo bene e dando la forma di un salame. Forate qua e là la pellicola con la punta del coltello, strizzate leggermente per fare uscire un po' di liquido; ripetete questa fasciatura per 4 volte, sempre forando la pellicola e strizzando il salame. Infine avvolgetelo con un quinto strato di pellicola senza forarlo, mettetelo in frigo per 8 ore e poi in freezer per 1 ora. Alla fine liberate il salame di piovra dalla pellicola e affettatelo finemente; l'ideale sarebbe usare l'affettatrice.
Mondate il crescione e il tarassaco.
Emulsionate 1 cucchiaio di succo di limone con 4 di olio, un cucchiaino da caffè di senape e un pizzico di sale (vinaigrette).
Distribuite il carpaccio di piovra su un piatto da portata, completate con scaglie di grana e foglioline di tarassaco e crescione e condite con la vinaigrette. Condite il resto delle erbe e servitele in ciotole a parte.

La signora Olga dice che si usa chiamare piovra un polpo di grandi dimensioni, come quello che abbiamo usato in questa ricetta.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Friuli-Annia Pinot bianco, Bosco Eliceo Sauvignon, Gioia del Colle Bianco

Acqua lievemente frizzante, oligominerale, di gusto delicato, fine e poco pungente

Tranci di merluzzo "fondente" ▲

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **35 minuti**

- **600 g filetto di merluzzo fresco**
- **350 g fave lessate e pelate**
- **100 g rabarbaro rosso**
- **100 g pancetta tesa senza cotenna**
- **olio di arachide - zucchero**
- **brodo vegetale - limone - sale**

Dividete il filetto di merluzzo in 4 tranci; salateli e immergeteli in una casseruola in un litro di olio; quando l'olio inizia a sfrigolare, spegnete e lasciate il pesce immerso per 20'; l'olio dovrà mantenere una temperatura di 57-60 °C. La cottura confit ammorbidirà il pesce al punto da renderlo quasi fondente.
Affettate il rabarbaro e lessatelo in mezzo litro di acqua bollente con 1 cucchiaio di zucchero e il succo di mezzo limone per 2'.
Riducete la pancetta in listerelle, fatele sciogliere e colorire un po' in padella, poi unite le fave, sale, 2 cucchiai di brodo e quando il liquido inizia ad addensarsi spegnete; completate a piacere con erba cipollina tagliuzzata.
Servite il merluzzo con le fave e il rabarbaro.

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Trentino Traminer aromatico, Verdicchio di Matelica, Monreale Ansonica

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

1,2 kg 8 filetti di sogliola
450 g asparagi
160 g 4 cipollotti
35 g nocciole
30 g basilico
10 g menta
zucchero - burro
olio extravergine di oliva dal fruttato d'intensità medio-leggera
sale

Arrotolate i filetti tenendo il lato della pelle dalla parte interna e fissateli con uno stecchino. Per riconoscere facilmente qual è il lato della pelle di un filetto di sogliola, accarezzatelo con la mano: sentirete chiaramente che uno dei due lati è più liscio e uniforme, grazie appunto al sottile strato di tessuto connettivo (pelle) che lo riveste.
Raccogliete le foglie di basilico e menta nel bicchiere del frullatore con 4 cucchiai di olio, le nocciole e un pizzico di sale e frullate in crema (pesto alla menta).
Mondate gli asparagi e lessateli per 3-4'.
Mondate anche i cipollotti, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e rosolateli in padella con una noce di burro e un cucchiaino di zucchero per 1', poi bagnate con mezzo mestolo di acqua calda e cuocete ancora per 4'.
Rosolate i rotolini di sogliola in padella con 3 cucchiai di olio per 3' sulla fiamma al massimo su tutti i lati, poi riducete la fiamma, coprite e cuocete per altri 3'.
Servite i rotolini di sogliola con gli asparagi, i cipollotti caramellati e il pesto, completando a piacere con qualche nocciola sbriciolata grossolanamente.

L'olio giusto Armonico e fine, dai sentori erbacei e dal gusto vegetale, con una lieve nota amara e piccante. Sabina Dop

Vino bianco secco, sapido, dal profumo floreale. Collio Pinot grigio, Parrina Sauvignon, Salice Salentino Pinot bianco

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Rotolini di sogliola con verdure e pesto alla menta

Piatti del misto di conchiglie e dei tranci di merluzzo Royal Doulton, piatti e ciotolina colorati Rina Menardi, piatto ovale bianco Wald, ciotola bianca Villeroy & Boch, taglieri I Love Nature, tovaglia e tovaglioli la Fabb®icadelLino, fondo realizzato con prodotti Oikos

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Sogliola

SOTTILE, DAL GUSTO RAFFINATO
Forse non tanto bella da vedere, ma deliziosa da mangiare, per le sue carni dal gusto delicato, la sogliola comune (*Solea vulgaris*), dalla perfetta forma ovoidale, vive nel Mediterraneo e non disdegna anche le acque più fredde della Scozia, del Mare del Nord o del Baltico. Vivendo sui fondali ha due lati molto diversi, chiaro quello che si appoggia sulla sabbia, scuro e mimetico quello rivolto verso l'alto. A causa di questa postura, entrambi gli occhi si trovano sullo stesso lato.

Verdure

Zucchine impanate con maionese di asparagi

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti** **Vegetariana**

230 g 9 zucchine novelle col fiore
230 g 5 asparagi mondati
2 tuorli
1 uovo
pangrattato
farina
limone
lattughini
burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Sezionate a metà le zucchine lasciando il fiore attaccato a una delle due parti; tuffatele in acqua bollente e cuocetele per 2' dalla ripresa del bollore. Scolatele, asciugatele con carta da cucina e infarinatele. Passatele nell'uovo battuto e poi nel pangrattato.
Friggete le zucchine in padella con una noce di burro e 2 cucchiai di olio, cuocendone poche per volta e rinnovando i grassi, se necessario. Scolate le verdure fritte su carta da cucina per eliminare l'unto in eccesso.
Lessate gli asparagi in acqua bollente per 6-7'. Scolateli e tagliateli a rondelle, scartando la parte più fibrosa. Frullateli con i tuorli, una macinata di pepe, sale, un cucchiaio di succo di limone e 200 g di olio, da aggiungere a filo mentre frullate. Otterrete una maionese verde.
Servite le zucchine fritte con lattughini, accompagnandole con la maionese.

Vino bianco secco, leggermente aromatico. Colli Euganei Bianco, Colli di Scandiano e Canossa Bianco, Sannio Coda di Volpe

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Zucchine impanate con maionese di asparagi

Taccole e carote al pane aromatico

Impegno: **FACILE** Persone: **4-6**
Tempo: **50 minuti più 20 minuti di riposo**
Vegetariana

400 g carote
300 g taccole
20 g robiola
4 fette di pancarré
2 cipollotti
grana grattugiato
maggiorana - prezzemolo
basilico - aglio - burro
olio extravergine di oliva - sale

Mondate le taccole e lessatele in acqua bollente per 3', poi scolatele.
Sbucciate le carote e tuffatele in acqua bollente, cuocetele per 3' dal bollore e scolatele. Lasciatele intiepidire, poi tagliatele a nastri con il pelapatate oppure con una mandolina.
Passate il pancarré nel cutter con un ciuffo di prezzemolo tritato con un rametto di maggiorana e una rondella di aglio, 2 cucchiai di grana e sale, ottenendo una panure.
Imburrate una pirofila e disponete sul fondo uno strato di taccole. Cospargetele con la panure, poi fate uno strato con le carote e cospargete anch'esse di panure. Procedete alternando strati di taccole, panure e carote; finite con uno strato di panure e qualche fiocchetto di burro e infornate la pirofila a 180 °C per circa 20'.
Mondate i cipollotti e tritateli; cuoceteli in una casseruola con un mestolo di acqua e un cucchiaio di olio per circa 3' dal bollore. Frullate tutto aggiungendo 40 g di olio e 5-6 foglie di basilico, ottenendo una salsa molto fluida. Incorporatevi la robiola e aggiustate di sale.
Sfornate e lasciate riposare la preparazione per 15-20', prima di servirla, accompagnata dalla salsa al cipollotto.

La signora Olga dice che questo piatto può essere anche un'ottima portata principale vegetariana; in tal caso calcolate che le dosi basteranno per 4 persone.

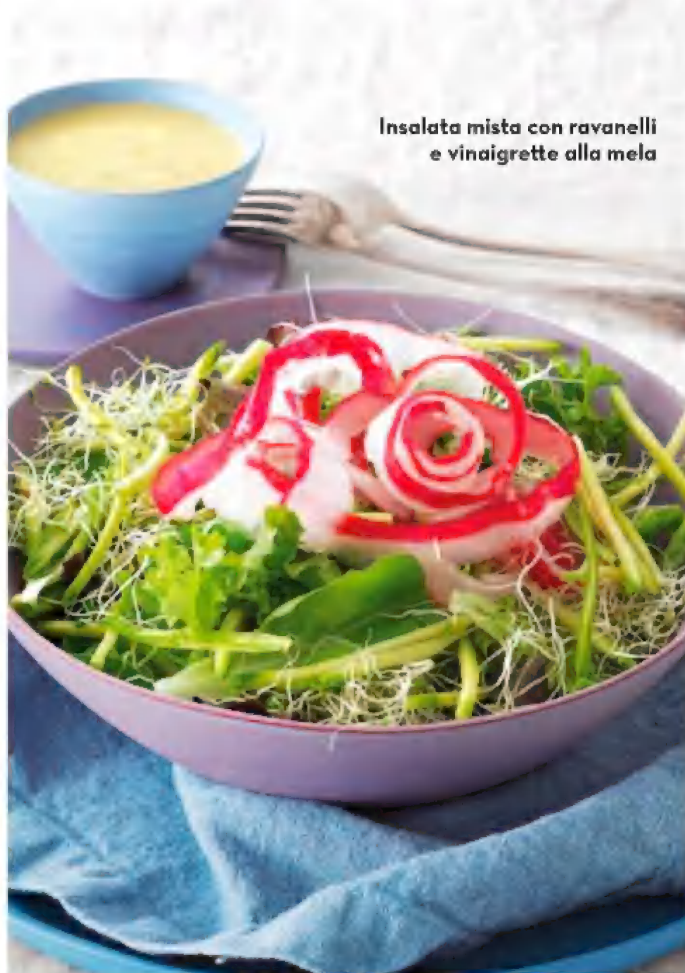
Vino bianco secco, leggermente aromatico. Valcalepio Bianco, Montescudaio Bianco, Lizzano Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Taccole e carote al pane aromatico

LE TENERE CUGINE DEI PISELLI

Le taccole, chiamate anche piselli mangiatutto, sono una varietà particolare di piselli, nota per la tenerezza del baccello, che si mangia intero insieme ai semi appena nati che contiene. Le taccole si raccolgono tra la primavera e l'estate, appena i semi cominciano a ingrossarsi. Si consumano spesso saltate al burro, dopo una breve lessatura.

Gratin di patate novelle

Insalata mista con ravanelli e vinaigrette alla mela

Gratin di patate novelle

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti**
Vegetariana senza glutine

- **500 g** **patate novelle**
- **250 g** **fave sgranate**
- **100 g** **pecorino fresco**
- **1** **cipollotto piccolo**
- **rosmarino - timo**
- **aglio - burro - aceto**
- **olio extravergine - sale - pepe**

Pelate le patate, tagliatele a metà o in tre e lessatele in abbondante acqua leggermente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto. Cuocetele per 3' dal bollore, scolatele e lasciatele intiepidire.
Sbollentate le fave in acqua bollente; scolatele 1' dopo la ripresa del bollore e sbucciatele. Saltatele poi velocemente in padella con 30 g di burro, un rametto di rosmarino e uno di timo, uno spicchio di aglio schiacciato con la buccia, sale e pepe.
Togliete le erbe e l'aglio e frullate le fave, aggiungendo 80 g di acqua (purè).
Rosolate in padella per 2-3' le patate con una noce di burro e un cucchiaio di olio, aggiungendo il cipollotto pulito e tagliato a rondelle. Salate e spegnete.
Mettete le patate in una pirofila, aggiungete il purè di fave, creando una sorta di "variegatura". Tagliate il pecorino a dadini e distribuiteli sulle patate.
Infornate la pirofila sotto il grill per 3', il tempo necessario perché il formaggio si sciolga, cominciando appena a gratinarsi. Servite appena sfornato, ben caldo.
La signora Olga dice che, per ridurre di molto i tempi di preparazione, potete usare fave surgelate e patate novelle precotte sottovuoto, da "ravvivare" scottandole per qualche istante in acqua bollente.
Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Montello e Colli Asolani Bianchetta, Valdinievole Bianco, Sardegna Semidano Bianco
Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

Insalata mista con ravanelli e vinaigrette alla mela

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana senza glutine

- **120 g** **zucchine novelle**
- **120 g** **insalata di stagione**
- **80 g** **germogli**
- **8** **ravanelli - mela Granny Smith**
- **limone - cerfoglio**
- **olio extravergine dal fruttato di media intensità - sale - pepe**

Lavate i ravanelli; utilizzando un pelapatate, "pelateli" a spirale fino al cuore: otterrete dei nastri, che metterete a bagno in acqua e ghiaccio per circa 1 ora.
Tagliate a fiammifero le zucchine e mettete anch'esse in ammollo in acqua fredda.
Mondate e tagliate l'insalata e raccoglietela in una insalatiera. Aggiungete i germogli e le zucchine e i ravanelli ben sgocciolati.
Tagliate a dadini un quarto di mela, con la buccia, e frullatela con il succo di mezzo limone, 30 g di acqua, 50-60 g di olio, un ciuffetto di cerfoglio, sale e pepe, ottenendo un'emulsione. Condite l'insalata con questa vinaigrette.
La signora Olga dice che l'ammollo dei ravanelli in acqua ghiacciata serve per renderli più croccanti. Perché non perdano questa caratteristica, andranno scolati appena prima del consumo.
L'olio giusto Rotondo e sapido, vegetale, mandorlato con note di frutti di bosco. Olio del Salento da olive cellina di Nardò, Terra d'Otranto Dop
Vino sconsigliato per l'intensa acidità di mela e limone
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **50 minuti** **Vegetariana**

450 g asparagi mondati
400 g erbette
150 g cipolla
6 fogli di pasta brick
grana grattugiato
timo
burro
olio extravergine di oliva
sale - pepe

Lessate gli asparagi in acqua bollente per circa 6', poi scolateli e tagliateli a rondelle.
Mondate le erbette e lessatele in acqua bollente per 2', scolatele, strizzatele leggermente e sminuzzatele.
Tagliate la cipolla a mezze rondelle non troppo sottili e mettetele in una padella con 30 g di olio e un rametto di timo; rosolatele per 2', poi aggiungete gli asparagi e le erbette. Insaporite tutto insieme per 2-3', aggiustando di sale e pepe. Spegnete, spolverizzate con 2 cucchiai di grana e allargate la verdura su un vassoio a raffreddare. Dividetela poi in 6 porzioni.
Disponete le porzioni di verdura al centro dei dischi di pasta brick, lavorandone uno alla volta: chiudete la pasta rimboccando prima due lembi opposti del disco e avvolgendo poi il rettangolo a pacchettino. Disponete i 6 pacchetti ottenuti su una teglietta imburrata e infornateli a 200 °C per 10', girandoli a metà cottura.
Sfornateli, tagliateli a metà con un taglio obliquo e serviteli accompagnandoli con insalata fresca di stagione.

La signora Olga dice che la pasta brick si può fare anche in casa: mescolate 120 g di semola di grano duro, 220 g di acqua, un cucchiaio di olio e un pizzico di sale e lasciate riposare la pastella per 1 ora. Appoggiate poi una padella antiaderente su una casseruola dello stesso diametro piena di acqua bollente e, con un largo pennello, coprite il fondo della padella con un velo di pastella; cuocetela per circa 2', togliendo il brick non appena comincia a staccarsi dalla padella.

Vino bianco giovane, secco, armonico, fragrante. Bagnoli Bianco, Golfo del Tigullio Bianchetta Genovese, Colli Maceratesi Bianco

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Pacchetti di pasta brick con ortaggi di stagione

UN FRIABILISSIMO VELO

La pasta brick è una preparazione tipica della cucina africana e mediorientale: si presenta in fogli molto sottili, ottenuti da una pastella di semola di grano duro (anche miscelata con farina) e acqua, da cuocere spennellata su piastre roventi. Assomiglia un po' alla greca pasta fillo, che però è fatta solo con farina di grano tenero ed è un po' meno sottile e più elastica. Si può utilizzare per piatti sia salati sia dolci, da cuocere in forno o da friggere. Se non la trovate, sostituitela con la pasta fillo.

Piatto delle zucchine Ceramiche Nicola Fasano, pirofile, ciotolina bianca e piatto dei pacchetti Royal Doulton, insalatiera e ciotolina e piattino colorati Rina Menardi, tagliere I Love Nature, tovaglioli e tovaglia la Fabb®icadelLino

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Carni e uova

Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

650 g 4 zucchine
400 g polpa magra di manzo tritata
menta - paprica dolce - pepe
olio extravergine di oliva - sale

Amalgamate la carne, aggiungendovi 3-4 foglie di menta tritate, sale e pepe. Dividetela in 16 polpettine e schiacciatele leggermente, ottenendo dei piccoli medaglioni.
Infilzate i medaglioni, di piatto, su 4 stecchi.
Mondate le zucchine e tagliatele obliquamente in fettine di uno spessore di 3-4 mm. Ungetele con un filo di olio e cuocetele sulla griglia per 4-5' per lato, poi spolverizzatele con la paprica.
Cuocete gli stecchi, anch'essi sulla griglia, per 5', girandoli a metà cottura: devono rimanere un po' rosati all'interno.
Servite gli stecchi ben caldi con le zucchine, completando con una spolverata di paprica a piacere.

La signora Olga dice che la bontà di questo piatto semplice, ma sempre molto gradito, dipende dalla qualità della carne, che deve essere di prima scelta.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Rubino di Cantavenna, Corti Benedettine del Padovano Merlot, San Vito di Luzzi Rosso

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Piccoli medaglioni di manzo sugli spiedi

Uova impanate dal cuore tenero

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

230 g fave sgranate
150 g piselli sgranati
150 g lattughini
10 uova
pangrattato
senape - aceto - olio di arachide
olio extravergine di oliva - sale

Scottate le fave in acqua bollente per 2-3', scolatele, raffreddatele in acqua fredda e sbucciatele.
Scottate anche i piselli per 2-3' e scolateli.
Portate a bollore abbondante acqua in una casseruola. Immergetevi 8 uova e lasciatele cuocere per 4-5', poi raffreddatele in acqua fredda, per interrompere la cottura.
Sgusciatele con molta delicatezza, battendole alle estremità, per non rischiare di romperle: essendo poco cotte, non sono resistenti come le uova sode.
Passate le uova sgusciate nel pangrattato, poi nelle due uova rimaste, battute con un pizzico di sale, quindi di nuovo nel pangrattato, in modo che risultino ben impanate.
Friggete le uova impanate in olio di arachide molto caldo per 40 secondi, scolatele delicatamente con il ragno e appoggiatele su fogli di carta da cucina, per assorbire l'unto in eccesso.
Raccoglìete in un'insalatiera i lattughini e mescolateli con fave e piselli; conditeli con una vinaigrette preparata con olio extravergine, sale, aceto e un pizzico di senape (3 o 4 parti di olio per una parte di aceto).
Servite le uova fritte con l'insalata.

La signora Olga dice che è importante rispettare i tempi di cottura delle uova, se si desidera mantenere il tuorlo cremoso e tenero. Per lo stesso motivo la frittura deve essere molto breve, e l'olio ben caldo.

Le parole in cucina Il *ragno* è un mestolo di filo di ferro pensato apposta per scolare i fritti. Si distingue dalla *schiumarola* che è, invece, un mestolo di metallo forato, usato per lo più per eliminare la schiuma che affiora sulla superficie di brodi e altri liquidi di cottura, oltre che per scolarne gli alimenti.

Vino bianco frizzante, sapore secco e fresco. Arcole Chardonnay frizzante, Colli Bolognesi Riesling frizzante, Nuragus di Cagliari frizzante secco

Acqua lievemente frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e fresco

I TEMPI DELLE UOVA

La cottura dell'uovo in acqua ha tempi diversi che corrispondono alle tre classiche preparazioni: immergendo sempre le uova a temperatura ambiente in acqua fredda, per la coque contate dal bollore da 45" a 2' e 15"; per l'uovo barzotto da 4' e 30" a 7'; da 10-12' per quello sodo. Queste uova sono alla coque, perché il tuorlo non è rappreso, ma cuociono a sufficienza perché si rassodi l'albume.

Uova impanate dal cuore tenero

Bistecche di vitello al limone e capperi con fagioli

Quaglie in padella e verdure in cartoccio

Bistecche di vitello al limone e capperi con fagioli

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti**

- **400 g** **4 fette di polpa di vitello**
- **200 g** **fagioli borlotti lessati**
- **1** **limone**
- **capperi sotto sale**
- **origano secco**
- **farina**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il limone a fettine molto sottili.
Salate e pepate le fette di vitello, infarinatele e cuocetele in padella con un filo di olio per circa 1' per lato, poi toglietele dalla padella.
Mettete le fettine di limone nel fondo di cottura della carne e lasciatele insaporire per 1', facendole appassire leggermente.
Bagnate con mezzo bicchiere di acqua, in modo da deglassare la padella, poi unite un po' di origano e le bistecche. Aggiungete anche i fagioli e un cucchiaio di capperi dissalati, cuocete ancora per un paio di minuti, finché il sugo non si addensa un po', e infine servite.

Le parole in cucina *Deglassare* (dal francese *déglacer*) vuol dire sciogliere con un liquido (vino, brodo, latte, acqua, aceto...) le crosticine caramellate che si formano in una pentola durante la rosolatura: il sughetto ottenuto servirà per insaporire il piatto.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Friuli-Aquileia Refosco, Colli Perugini Sangiovese, Cacc'e Mmitte di Lucera

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Quaglie in padella e verdure in cartoccio

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti** **Senza glutine**

- **300 g** **peperoni puliti**
- **150 g** **finocchio mondato**
- **120 g** **6 carotine**
- **6** **quaglie**
- **6** **cipollotti**
- **3** **cuori di carciofo**
- **vino bianco secco**
- **arancia - timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il finocchio a spicchietti; affettate per il lungo le carote e i cipollotti; tagliate i carciofi in quattro, i peperoni a pezzetti. Distribuite le verdure su 3 fogli di carta da forno, a loro volta appoggiati su 3 fogli di alluminio.
Condite le verdure con un cucchiaio di olio, una scorza di arancia, un rametto di timo, pepe e uno spruzzo di vino bianco; chiudete i cartocci, metteteli su una teglia e infornateli a 180 °C per 30' circa.
Disossate le quaglie tagliandole a metà per il lungo. Apritele bene e disponetele a freddo in una padella spolverizzata di sale, appoggiandole dal lato della pelle.
Salatele anche sopra, copritele con un disco di carta da forno, appoggiatevi sopra una casseruola piena di acqua per schiacciarle bene e cuocetele per 7-8'. Togliete quindi casseruola e carta da forno, girate le quaglie e cuocetele ancora per 2-3'.
Portate in tavola le quaglie accompagnate dalle verdure, che potete lasciare nei loro cartocci: ciascuno se ne servirà poi a piacere.

Vino rosso secco, vinoso, leggero di corpo. Bardolino Classico, Rosso di Montepulciano, Castel San Lorenzo Barbera

Acqua frizzante, oligominerale, di gusto delicato e gradevolmente pungente

Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Senza glutine**

- 1 **coniglio con il suo fegato**
- 250 g **7 asparagi**
- 230 g **2 cespi di lattuga**
- 1 **rete di maiale**
- **vino bianco secco**
- **Cognac**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Disossate il coniglio tenendolo più intero possibile. Conservate il fegato e gli scarti. Per facilitarvi il lavoro, potete chiedere al vostro macellaio di prepararvelo per essere farcito, senza dimenticare di farvi dare anche il fegato e i ritagli.
Tritate il fegato, raccoglietelo in un recipiente, salatelo, pepatelo e spruzzatelo di Cognac.
Sciacquate la rete di maiale e stendetela sul piano di lavoro; allargatevi sopra il coniglio, dopo averlo un po' battuto con il batticarne per renderlo uniforme; salatelo.
Mondate gli asparagi e tagliateli a rondelle; saltateli in padella con un filo di olio per 3'.
Distribuite il fegato e gli asparagi sul coniglio e arrotolatelo avvolgendolo con la rete. Legatelo a mo' di arrosto con lo spago da cucina e appoggiatelo su una teglia da forno. Intorno, mettete anche gli scarti del coniglio; irrorate tutto con un filo di olio e infornate a 190 °C per 20'; girate il rotolo e cuocetelo ancora per 5', poi bagnatelo con mezzo bicchiere di vino bianco; completate la cottura in altri 10-15' e infine sfornatelo.
Togliete il rotolo dalla teglia, eliminate gli scarti e stemperate il fondo di cottura mescolandolo con un bicchiere di acqua. Versate tutto in una casseruola, portate sul fuoco e fate ridurre il sugo per 5-6', poi filtratelo.
Tagliate a spicchi i cespi di lattuga e cuoceteli su una griglia con poco olio e sale, per pochi secondi per lato.
Servite il coniglio con il suo sugo, accompagnandolo con la lattuga.

Vino rosso secco, fruttato, moderato invecchiamento. Valpolicella, Cagnina di Romagna, Costa d'Amalfi Furore Rosso

Acqua frizzante, minimamente mineralizzata, di gusto leggero e citrino

Rotolo di coniglio e asparagi con lattuga grigliata

Rete di maiale

UN INVOLUCRO PREZIOSO

Quando volete preparare un arrosto o delle polpette con carni magre e delicate, provate ad avvolgerli nella rete di maiale: li proteggerà a meraviglia e poi, sciogliendosi in cottura, li renderà più morbidi e saporiti. La trovate dal macellaio, ripiegata e leggermente essiccata; per maneggiarla senza romperla, va ammorbidita in acqua tiepida e, se non è già lavata, si deve spurgare in acqua acidulata con aceto o limone. La rete è l'omento, una membrana che ricopre l'intestino del maiale.

Piatti bianchi degli spiedi e delle quaglie Royal Doulton, piatto e vassoio del coniglio Ceramiche Nicola Fasano, piatti e piattini colorati Rina Menardi, bicchiere Bormioli Rocco, tagliere e piatto di legno I Love Nature, tovaglioli e tovaglia la Fabb®icadelLino

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Dolci

Piccole brioche alle fragole

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 10 minuti più 3 ore e 20 minuti di lievitazione** **Vegetariana**

250 g fragole
200 g farina Manitoba
150 g farina speciale per pizza croccante più un po'
120 g burro - 80 g zucchero
50 g latte - 10 g lievito di birra fresco
10 g malto - 2 tuorli - zucchero a velo mandorle a lamelle - sale

Amalgamate 150 g di farina Manitoba con 90 g di acqua, sbriciolatevi il lievito e impastate ottenendo un panetto liscio ed elastico. Incidetelo a croce e lasciatelo lievitare in una ciotola coperto con un canovaccio umido per circa 1 ora, finché non raddoppia.
Aggiungete al panetto lievitato la farina speciale, il malto, il latte, lo zucchero, 60 g di burro, un tuorlo e un pizzico di sale. Impastate tutto (ideale sarebbe farlo nell'impastatrice), finché il panetto non sarà omogeneo; infarinatelo leggermente, raccoglietelo a palla e fatelo lievitare ancora, sempre coperto con il canovaccio, per 40-50'.
Completate l'impasto unendo 50 g di farina Manitoba e 60 g di burro morbido; lavorate l'impasto, poi lasciatelo lievitare per 30'.
Tagliate le fragole a dadini.
Dividete l'impasto in 12 palline, schiacciatele in dischetti, riempite con le fragole e lamelle di mandorla, richiudete a pallina e mettetele in stampini a fiore (oppure posatele su una teglia: in questo caso otterrete dei paninetti). Spennellatele con un tuorlo battuto con poca acqua e lasciatele lievitare per 1 ora.
Spolverizzate con zucchero a velo e infornate a 175 °C per 20-25'.

Lo signora Olga dice che il malto favorisce la lievitazione, dona all'impasto un'invitante fragranza e rende la crosta dorata e croccante. Potete sostituirlo con miele di acacia, che non darà però gli stessi aromi.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Brachetto d'Acqui, Oltrepò Pavese Sangue di Giuda frizzante dolce

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Piccole brioche alle fragole

Crostata con ripieno soffice di crema e savoiardo

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **12**
Tempo: **1 ora e 50 minuti** **Vegetariana**

Pasta frolla
300 g farina 00
200 g burro - 160 g zucchero
100 g farina di riso
50 g farina di mandorle
1 uovo - 1 bustina di vanillina - sale

Crema pasticciera
250 g latte - 75 g zucchero
15 g farina - 3 tuorli
1/2 baccello di vaniglia

Savoiardo
60 g zucchero
25 g farina - 25 g fecola - 10 g miele
1 uovo - acqua di fior d'arancio
1/2 bustina di vanillina - sale

Pasta frolla. Miscelate le farine con la vanillina, lo zucchero, un pizzico di sale e impastate con il burro morbido; unite l'uovo e lavorate ottenendo un panetto. Fatelo riposare avvolto nella pellicola per 30'.
Crema pasticciera. Scaldate il latte con la vaniglia aperta per il lungo e metà dello zucchero; intanto, battete i tuorli con lo zucchero rimasto e la farina. Versate il latte quasi bollente sui tuorli, filtrandolo, poi cuocete per 3-4', finché la crema non si addensa. Fatela raffreddare in una ciotola coperta.
Savoiardo. Separate l'albume e montatelo con 40 g di zucchero e un pizzico di sale. Montate il tuorlo con 20 g di zucchero, il miele e la vanillina. Unite poi un cucchiaio di acqua di fior d'arancio. Versate il tuorlo nell'albume, mescolate delicatamente, quindi incorporate la farina e la fecola e raccogliete il composto in una tasca da pasticciere.
Stendete la frolla e foderate uno stampo da crostata (ø 22 cm), prima il fondo, poi il bordo, con una striscia piatta di pasta. Riempite la torta con la crema, poi coprite con il savoiardo, distribuendolo a filoncini. Infornate a 175 °C per 55-60'. Servite spolverizzando a piacere di zucchero a velo.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Asti Docg, Colli Euganei Fior d'Arancio

Acqua piatta, oligominerale, di gusto delicato e fine

Crostata con ripieno soffice
di crema e savoiardo

Tartellette di sfoglia
al grano cotto

Bicchieri fantasia
con frutta e biscotto

Tartellette di sfoglia al grano cotto

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora** **Vegetariana**

- **460 g pasta sfoglia stesa**
- **250 g grano cotto**
- **80 g zucchero**
- **50 g burro**
- **3 tuorli**
- **1 amaretto morbido - limone**
- **maizena - zucchero a velo**

Amalgamate energicamente, ma senza montarli, i tuorli con lo zucchero, poi unite il burro fuso e la scorza grattugiata di mezzo limone; incorporate il grano cotto, l'amaretto sbriciolato e un cucchiaio di maizena.
Foderate con la sfoglia 6 stampi per tartelletta (ø 8 cm), ritagliando la pasta in modo che debordi di circa 1 cm (con i ritagli di sfoglia potete fare biscottini o salatini).
Riempite le tartellette con il composto di uovo e grano, pizzicate la pasta ai bordi e infornate a 200 °C per 20-25'. Sfornate le tartellette, dopo qualche minuto sformatele e servitele tiepide, con zucchero a velo.

Vino passito con aromi di frutta matura. Arcole Passito, Malvasia delle Lipari Passito

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Bicchieri fantasia con frutta e biscotto

Impegno: **FACILE** Persone: **8**
Tempo: **35 minuti più 1 ora di riposo**
Vegetariana

- **150 g confettura di fragole più un po'**
- **40 g alchermes**
- **10 fragole**
- **8 savoiardi sardi**
- **2 kiwi**
- **2 mele Granny Smith**
- **zucchero - maraschino**
- **mandorle a lamelle**
- **menta - limone**

Miscelate l'alchermes con pari quantità di acqua. Spennellate con questa miscela la base dei savoiardi.
Scaldate la confettura in padella per 3' per renderla più fluida, poi spalmatela sulla base di 4 savoiardi. Accoppiateli con gli altri 4, base contro base, e tagliateli a trancetti di circa 1 cm.
Disponete i trancetti di savoiardi sul fondo di 8 bicchieri cilindrici, larghi e bassi, con il taglio appoggiato contro la parete.
Tagliate a dadini le fragole, i kiwi sbucciati e una mela e mezza con la buccia; raccogliete tutto in una ciotola e condite con 2-3 cucchiai di succo di limone, 3-4 cucchiai di zucchero e foglioline di menta spezzettate.
Portate a bollore in una piccola casseruola una cucchiaiata di confettura di fragole con mezzo mestolino di acqua e 3 cucchiai di maraschino. Fate raffreddare la salsa ottenuta, poi versatela sulla macedonia.
Lasciate riposare i bicchieri e la ciotola con macedonia in frigorifero per almeno 1 ora, comunque fino al momento di servire. Toglieteli infine dal frigo e riempite i bicchieri con la macedonia.
Tostate velocemente in padella 2 cucchiaiate di mandorle a lamelle, distribuitele nei bicchieri e servite subito, prima che i savoiardi si inzuppino troppo con il sugo della macedonia.

La signora Olga dice che i savoiardi sardi, chiamati *pistoccheddos*, sono più larghi, più morbidi e un po' più umidi dei savoiardi tradizionali. Perciò li abbiamo scelti per questa ricetta: assorbono la miscela di alchermes senza disfarsi e si riesce ad accoppiarli e a tagliarli più facilmente.

Vino dolce con aromi di frutta matura e fiori. Lugana Vendemmia Tardiva, Riesi Bianco Vendemmia Tardiva

Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Parfait al fiordilatte con salsa di rabarbaro

Impegno: **MEDIO** Persone: **12**
Tempo: **1 ora più 6 ore di raffreddamento**
Vegetariana senza glutine

- **400 g panna fresca**
- **280 g zucchero**
- **200 g rabarbaro**
- **50 g albume**
- **3 tuorli**
- **Grand Marnier - sale**

Fondete 130 g di zucchero finché non raggiunge la temperatura di 121 °C (misuratela con un termometro digitale a sonda). Versatelo a filo sui tuorli, montandoli con le fruste elettriche; continuate a montare finché il composto non torna a temperatura ambiente.

Montate l'albume con 50 g di zucchero e un pizzico di sale. Incorporatelo quindi ai tuorli montati. Montate la panna in una ciotola molto capiente, quindi versatevi il composto di uova e amalgamate delicatamente, facendo attenzione a non smontarlo. Profumate infine con un cucchiaio di Grand Marnier.

Versate il composto in uno stampo a cassetta, battetelo più volte sul piano di lavoro per livellarlo bene e per evitare che si formino bolle di aria. Copritelo con un rettangolo di carta da forno e mettetelo in freezer a raffreddare per almeno 6 ore.

Mondate il rabarbaro, tagliatelo a pezzetti e mettetelo in padella con 100 g di zucchero; cuocetelo per 10-15', finché non si sarà quasi disfatto in una specie di salsa.

Togliete il parfait dal freezer, sformatelo delicatamente e servitelo tagliato a fette, accompagnandolo con la salsa di rabarbaro.

La signora Olga dice che il termometro a sonda, strumento molto diffuso e facilissimo da usare, è indispensabile per stabilire il giusto punto di cottura dello zucchero, che solo una grande esperienza consente di riconoscere a occhio. Se volete aggiungere un bel tocco decorativo al parfait, potete preparare dei filetti di rabarbaro sciroppati. Ecco come: portate a bollore 100 g di acqua con 100 g di zucchero; tagliate da un gambo di rabarbaro dei nastri con un pelapatate e immergeteli nello sciroppo a fuoco spento, copriteli e lasciateli riposare intanto che il parfait si raffredda.

Vino passito con aromi di frutta matura. Albana di Romagna Passito, Sambuca di Sicilia Passito

Acqua piatta, mineralizzata, di gusto pieno e morbido

Ciotola in legno, taglieri I Love Nature, piatti colorati Rina Menardi, piattini bianchi Royal Doulton, bicchieri Bormioli Rocco, tovaglia e tovaglioli la Fabb®icadelLino

illustrazione Karin Kellner/2DM, styling Beatrice Prada

Parfait al fiordilatte con salsa di rabarbaro

Stampo troncoconico e a cassetta

PERFETTO! IL GELATO IN FORMA

Si chiama proprio così, *parfait* (perfetto, in francese), ed è un gelato molto leggero, preparato con un composto base nel quale è sempre presente la panna montata. Un tempo, nella cucina classica, il parfait era solo al caffè, mentre oggi è diventato il nome comune di gelati monogusto non "rivestiti", al fiordilatte, al cioccolato, alla vaniglia... Si mettono in forma in stampi troncoconici o a bomba (semisferici) oppure a cassetta, come quello che abbiamo usato per questa ricetta.

Torta con meringhe morbide al cacao e fragole

Impegno: **PER ESPERTI** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 30 minuti**
Vegetariana

- **500 g latte**
- **330 g zucchero più un po'**
- **220 g fragole a pezzetti**
- **150 g panna montata**
- **90 g farina 00 più un po'**
- **25 g farina di mandorle**
- **15 g cacao amaro**
- **5 uova**
- **1 tuorlo**
- **1 baccello di vaniglia**
- **burro - latte - sale**

1. Cospargete le fragole con 40 g di zucchero e lasciatele marinare per 1 ora.
2. Montate con le fruste elettriche 2 uova e il tuorlo con 70 g di zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto spumoso (ci vorranno almeno 10').
3. Unite a questo composto la farina di mandorle e 70 g di farina 00; per non smontarlo, mescolate delicatamente dal basso verso l'alto usando una spatola.
4. Distribuite il composto in uno stampo scannellato con fondo mobile (ø 29 cm, h 3 cm), imburrato e infarinato; infornate a 180 °C per 15-17'. Sfornate e dopo 2' sformate.
5. Mescolate in 3 tuorli con 90 g di zucchero e 20 g di farina 00. Scaldate 300 g di latte con il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo; eliminate la vaniglia e versate a filo sui tuorli, mescolando delicatamente.
6. Portate sul fuoco e mescolate costantemente, fino a quando la crema non inizia a rapprendersi (ci vorranno 4-5'). Raccoglietela poi in una ciotola, spolverizzate la superficie di zucchero, chiudete la ciotola con la pellicola o con un piattino, lasciate raffreddare, quindi incorporatevi la panna (crema).
7. Raccogliete 3 albumi in una ciotola con un pizzico di sale e iniziate a montarli. Intanto preparate uno sciroppo cuocendo 130 g di zucchero con 60 g di acqua fino a quando raggiunge la temperatura di 110-112 °C. Spegnete e versatelo a filo sugli albumi mentre li montate. Continuate a montare fino a quando non si saranno raffreddati. Infine unite il cacao setacciato, usando la spatola con molta delicatezza.
8. Distribuite il composto in 6 cucchiaiate (meringhe) in una pirofila unta di burro, poi unite il latte rimasto, coprite con un foglio di alluminio, senza toccare le meringhe, e infornate a 150 °C per 15'.
9. Sgocciolate le fragole; con la marinata spennellate la torta, accomodatevi sopra le meringhe, coprite ciascuna con un'abbondante cucchiaiata di crema, completate con le fragole e, a piacere, con zucchero a velo e foglioline di menta. Servite il resto della crema a parte.

Vino aromatico dolce dal profumo di fiori ed erbe. Colli Piacentini Malvasia frizzante dolce, Moscato di Terracina Spumante dolce
Acqua piatta, minimamente mineralizzata, di gusto leggero

Piatto e ciotolina Rina Menardi, tovagliolo bianco la Fabb®icadelLino; piccola casseruola bianca Moneta, fruste elettriche Termozeta

Piselli, deliziose primizie e laboriosa bontà

I primi arrivi della stagione richiedono pochissima lavorazione e sono da gustare nella loro freschezza. Per quelli maturi, invece, è necessaria qualche attenzione in più perché diano il meglio. Ma se li tratti bene, ripagano con gusto e tenerezza.

DI DAVIDE OLDANI

"Ma sei matto?". Questo è stato il commento di mio padre quando, un giorno, mi ha visto pelare le fave una per una. Chissà che cosa mi direbbe se mi vedesse farlo con i piselli! Sì, perché lo faccio anche con i piselli: sono queste, secondo me, le piccole attenzioni che rendono ogni prodotto all'altezza di una cucina che si propone di trarre il meglio da tutti gli ingredienti.

C'è un'eccezione, però: se i piselli sono quelli piccolissimi e novelli, teneri e croccanti, profumati di primavera... quelli non li sbuccio! Anzi, neanche li cuocio: li mangio crudi, con un filo di olio, accompagnandoli a un trancio di pesce o a un uovo. Queste straordinarie primizie, purtroppo, durano solo una ventina di giorni, durante i quali utilizzo anche i baccelli: taglio finissima una cipolla e la sfumo con un po' di vino bianco dolce; aggiungo i baccelli lavati e tagliati a pezzetti, un po' di peperoncino; bagno con acqua e un goccio di olio di oliva e li lascio cuocere. Poi frullo tutto e filtro: una salsa base ottima con molte preparazioni. Addirittura, i baccelli sono buoni anche crudi, tagliati a piccole losanghe, accompagnati in insalate con i gamberi o con sardine in salagione, capperi e olive.

Al di fuori di questo breve periodo d'oro, i baccelli non sono più utilizzabili e i piselli sono migliori sbucciati: le pellicine diventano più coriacee e sono un po' fastidiose. Una preparazione che mi piace particolarmente sono i ravioli di piselli: li sbollento, li sbuccio e li passo al setaccio; condisco il purè ottenuto con olio, sale e pepe e lo utilizzo per farcire i ravioli: semplici, morbidi e buonissimi.

Davide Oldani
Cuoco della Cucina POP nel ristorante D'O a San Pietro all'Olmo di Cornaredo (MI).

Vellutata di piselli, strozzapreti al cacao, asparagi e cannella

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **1 ora e 40 minuti** **Vegetariana**

300 g piselli sgranati
150 g farina 00
100 g semola di grano duro
50 g panna fresca
20 g cacao amaro
4 asparagi
cannella
sale
limone

Impastate farina, semola e cacao con 150 g di acqua calda, fino a ottenere un panetto omogeneo. Fatelo riposare in frigo avvolto nella pellicola per almeno 1 ora.
Scottate 250 g di piselli in acqua bollente salata per 5' dalla ripresa del bollore. Raffreddateli in acqua e ghiaccio e frullateli, aggiustando la densità con l'acqua di cottura. Passate la crema al setaccio, ottenendo la vellutata. Scottate allo stesso modo i rimanenti piselli per 2', raffreddateli e sbucciateli.
Pulite gli asparagi, poi tagliateli separando le punte dai gambi; tornite la base delle punte, sezionate a metà i gambi e tagliateli a pezzetti; lessateli in acqua salata, per 5' le punte e per 4' i gambi.
Stendete la pasta; tagliatela a strisce, arrotolatele a vite e tagliatele a pezzi ottenendo gli strozzapreti. Lessateli in acqua bollente salata per 3'.
Servite la vellutata con gli strozzapreti, gli asparagi e qualche pisello sbucciato; spolverizzate di cannella e completate, subito prima di portare in tavola, con un ciuffetto di panna montata, profumata con scorza di limone grattugiata.

A cura di Laura Forti
Preparazione Alessandro Procopio
Foto e styling Beatrice Prada

illustrazione Karin Kellner/2DM

Molto più di un semplice panino

Raffinati, irresistibili. Di carne o pesce, vegetariani o dolci con la frutta, di gusto italiano o dall'ispirazione esotica. Sei panini da provare: tra due fette di pane abbiamo racchiuso tutta l'arte della cucina.

RICETTE FABIO ZAGO FOTO RICCARDO LETTIERI

Sandwich greco

Tramezzino tropicale

Vegetariano con tofu

Hamburger alla francese

Toast ricco agli asparagi

Pane dolce, fragole e panna

Sandwich greco

Impegno: **FACILE** Panini: **4**
Tempo: **40 minuti più 2 ore di spurgatura**
Vegetariana

- **400 g melanzana**
- **200 g feta**
- **170 g yogurt greco**
- **80 g olive nere snocciolate**
- **4 panini arabi all'olio**
- **2 pomodori maturi e sodi**
- **1 cetriolo**
- **1 spicchio di aglio - basilico**
- **peperoncino fresco - farina**
- **maggiorana - olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Tagliate la melanzana a rondelle e poi a spicchi, salatela e lasciatela spurgare per 2 ore.
Sbucciate il cetriolo e privatelo dei semi. Grattugiatelo non troppo finemente, raccoglietelo in una ciotola, salatelo e lasciatelo spurgare per 30'.
Sgocciolate gli spicchi di melanzana dal liquido che si sarà formato e asciugateli con carta da cucina, poi infarinateli e friggeteli, in 2-3 volte, in abbondante olio di arachide bollente a 170-180 °C per 3-4'.
Scolate gli spicchi di melanzana su carta da cucina e spolverizzateli leggermente di sale.
Tritate finemente l'aglio con poco peperoncino, dosandone la quantità a piacere.
Condite lo yogurt con un filo di olio, il cetriolo strizzato, l'aglio e il peperoncino e qualche foglia di maggiorana (oppure di basilico o di menta, secondo il vostro gusto). Amalgamate con cura e lasciate in frigo mentre preparate il resto.
Lavate e affettate sottilmente i pomodori.
Tritate le olive e tagliate la feta in fettine sottili circa mezzo centimetro.
Tagliate a metà i panini, farciteli con i pomodori, la feta, le olive e lo yogurt condito, completate a piacere con qualche foglia di maggiorana e basilico e servite con le melanzane fritte a parte e il resto dello yogurt in ciotoline.

Tramezzino tropicale

Impegno: **FACILE** Panini: **4**
Tempo: **20 minuti più 1 ora di riposo**

- **160 g fettine di tonno affumicato**
- **150 g polpa di papaia**
- **100 g robiola**
- **40 g insalatina novella**
- **3 fette lunghe di pane per tramezzini**
- **wasabi in pasta - maionese**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Affettate sottilmente la papaia.
Mescolate 3-4 cucchiai di maionese con la punta di un cucchiaino di wasabi (potete dosarlo secondo il vostro gusto) e spalmate questa salsa su una fetta di pane. Distribuitevi l'insalatina.
Coprite con le fettine di tonno affumicato.
Amalgamate la robiola con un pizzico di sale e un cucchiaio di olio.
Adagiate sopra una seconda fetta di pane e spalmatela con la robiola; disponete sopra le fettine di papaia.
Chiudete con la terza fetta di pane.
Avvolgete il "tramezzinone" nella pellicola e mettetelo in frigorifero con un peso sopra per almeno 1 ora.
Toglietelo infine dal frigo, eliminate la pellicola, tagliatelo in 4 parti e servite.

Vegetariano con tofu

Impegno: **FACILE** Panini: **4**
Tempo: **25 minuti** **Vegetariana**

- **160 g tofu**
- **8 fette di pane ai cereali**
- **1 piccola melanzana violetta**
- **1 piccola zucchina**
- **1 pomodoro da insalata ben sodo**
- **salsa di soia**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Mondate, lavate e affettate sottilmente la melanzana e la zucchina.
Grigliate le fette di melanzana e di zucchina per 2' per lato; conditele con olio, sale, pepe e, a piacere, con aglio.
Lavate e affettate il pomodoro; tamponate leggermente le fette con carta da cucina per eliminare l'eccesso di liquido.
Condite il tofu a fette con 40 g di salsa di soia e pepe.
Adagiate su 4 fette di pane la metà delle melanzane, il pomodoro, il tofu e le zucchine. Completate con le melanzane rimaste e chiudete con le altre 4 fette.
Pressate con delicatezza, completate a piacere con qualche fogliolina di insalatina novella e servite.
Se volete preparare il pane ai cereali: impastate 100 g di farina 0 con 60 g di acqua e 1 g di lievito di birra fresco. Otterrete un impasto colloso che lascerete riposare coperto per 8-12 ore in un luogo fresco (biga). Impastate poi la biga con 200 g di farina 0, 300 g di farina ai 5 cereali, 10 g di zucchero, 10 g di sale, 30 g di olio extravergine di oliva e 12 g di lievito di birra sciolti in 250 g di acqua tiepida. Fate lievitare coperto con un canovaccio umido per 1 ora circa. Modellate l'impasto in 3 filoni e accomodateli in 3 stampi da plum cake imburrati (18x6 cm), riempiendoli non oltre la metà; ungete di olio la superficie e fate lievitare coperto fino al raddoppio del volume. Spennellate infine di olio completando con semi di girasole, di lino o di sesamo. Infornate a 200 °C per 30'. Sfornate, sformate e infornate ancora per 5'. Sfornate e fate raffreddare, poi affettate. Avvolto nella pellicola e conservato in frigorifero, questo pane si mantiene per alcuni giorni.

Hamburger alla francese

Impegno: **FACILE** Panini: **4**
Tempo: **25 minuti**

220 g polpa macinata di manzo
60 g 4 fette di pâté de foie gras
50 g mollica
15 g grana grattugiato
4 panini di grano duro
2 pomodori da insalata a fettine
1/2 scalogno tritato
timo - latte
insalatina novella
senape - sale - pepe nero
olio extravergine di oliva

Amalgamate la polpa macinata con la mollica ammollata nel latte e strizzata, il grana, lo scalogno, un cucchiaino di senape, un trito fine di timo, sale e pepe.
Formate 8 hamburger da circa 40 g ciascuno, abbastanza piatti e che abbiano la forma del panino; accomodate su 4 di essi le fette di foie gras e copritele con gli altri 4 hamburger. Sigillateli pressando con delicatezza.
Cuocete gli hamburger su una piastra rovente appena unta di olio, per circa 2' per lato; aggiustate di sale e pepe alla fine.
Insaporite l'interno dei panini spalmandoli con un sottile strato di senape, farcite con insalatina, i pomodori e gli hamburger ancora caldi.
Chiudete i panini e serviteli subito.

Toast ricco agli asparagi

Impegno: **FACILE** Panini: **4**
Tempo: **30 minuti**

450 g 12 asparagi
150 g 8 fette di fontina valdostana
120 g 8 fette di prosciutto cotto
20 g burro più un po'
20 g grana grattugiato
8 fette di pancarré
sale

Eliminate la metà terminale degli asparagi (potete utilizzarli per preparare una crema) e conservate le punte con circa 8 cm di gambo. Tagliatele a metà nel senso della lunghezza e sbollentatele per 2' in acqua bollente e salata; raffreddatele poi in acqua ghiacciata per pochi minuti, quindi scolatele e asciugatele tamponando con un canovaccio.
Disponete le mezze punte di asparago in una pirofila con il burro fuso, spolverizzate con il grana e gratinate in forno a 220 °C per 7-8' minuti.
Accomodate su 4 fette di pane 4 fette di fontina, 4 fette di prosciutto e 6 mezze punte di asparago, poi di nuovo prosciutto e fontina. Chiudete con le fette di pane rimaste e ungetele leggermente di burro.
Pressate delicatamente i panini e infornateli a 220 °C per 5-6'.
Sfornateli e serviteli subito ancora caldi.

Se volete preparare il pancarré: impastate 100 g di farina con 60 g di acqua e 1 g di lievito di birra fresco; otterrete un impasto abbastanza colloso che lascerete riposare coperto per 8-12 ore in un luogo fresco (biga). Versate 500 g di farina in una bacinella, unite 10 g di lievito di birra sciolto in 250 g di latte tiepido, la biga e 10 g di zucchero; impastate per almeno 5'. Incorporate quindi all'impasto 10 g di sale e 2 tuorli. Continuate a impastare e per ultimo incorporate 60 g di burro morbido, lavorando ancora per almeno 15' (l'ideale sarebbe usare l'impastatrice con movimento planetario). Raccogliete l'impasto in una ciotola, copritelo con la pellicola o con un canovaccio umido e lasciatelo riposare per 1 ora circa. Dividete l'impasto lievitato in 3 pezzi e formate 3 filoni regolari; adagiateli all'interno di 3 stampi da plum cake ben imburrati (18x6 cm), riempiendoli non oltre la metà. Spennellate la superficie con poco latte. Coprite con la pellicola e lasciate lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore, fino a quando gli stampi non risulteranno quasi completamente pieni. Spennellate ancora con poco latte e poi infornate nel forno statico a 200 °C per circa 40'. Sfornate, sformate e infornate di nuovo per 5'. Sfornate e fate raffreddare prima di affettare.

Pane dolce, fragole e panna

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **20 minuti** **Vegetariana**

500 g fragole
100 g panna fresca
80 g burro
4 fette di pan brioche
zucchero semolato
zucchero a velo

Mondate le fragole, dividetele a metà e passatele nello zucchero semolato.
Imburrate le fette di pane su entrambi i lati e "impanatele" con lo zucchero semolato.
Tostate le fette in padella antiaderente per 1' per lato sulla fiamma media.
Montate la panna con 1 cucchiaio di zucchero a velo.
Distribuite le fette di pane in quattro piatti piani e completatele con le fragole e con la panna montata.

VOLETE CREARE ALTRI NUOVI PANINI CON NOI? Andate a pag. 12

Scoprite il backstage del servizio su www.lacucina italiana.it

Testi Angela Odone
Styling Beatrice Prada
Bicchiere Bormioli Rocco, barattolino CHS Group, forchettina a pinza e tagliere di cartone Essent'ial, ciotolina Potomak Studio, vassoio di sughero e tagliere di legno Jannelli & Volpi

Tutti i profumi del Mediterraneo

Dalla Provenza alla Sicilia, lavanda e rosmarino riempiono l'aria di aromi. Maggiorana e pinoli fondono i loro sapori, anice e limoni rinfrescano e dissetano. E ancora capperi, pomodori, origano, aglio, olive... Il sole è a tavola!

RICETTE WALTER PEDRAZZI   FOTO FRANCESCA MOSCHENI

Focaccine ripiene di verdure saporite

Corzetti fatti in casa
al sugo di coniglio e pinoli

PICCOLO VIAGGIO TRA I SAPORI DELLA COSTA

I piatti che vi proponiamo in queste pagine "pescano" profumi, sapori e accostamenti dalle cucine delle regioni affacciate sul Mediterraneo.

Gli ingredienti della profumatissima *pissaladière*, tipica focaccia nizzarda, si ritrovano nelle focaccine ripiene; la lavanda che profuma la Provenza e il Pastis che trionfa negli aperitivi francesi ricorrono nella marinatura dell'agnello e nella salsa delle triglie.

Una tradizione più nostrana suggerisce un formato di pasta fatto in casa tipico di una vallata ligure che, per quanto possa addentrarsi nell'entroterra, non riesce mai ad allontanarsi troppo dai profumi della costa e dai suoi frutti, che tornano nel condimento.

Pomodori, cipolle, aglio, origano, capperi e mandorle: il calore del Sud e delle nostre isole esplode nei piatti e porta nelle ricette alcuni dei sapori su cui si fonda la cucina italiana.

Le erbe aromatiche, infine, delicate o intense, pungenti o più dolci, completano tutti i piatti arricchendoli, esaltando i gusti, portando in tavola i profumi della macchia mediterranea.

Focaccine ripiene di verdure saporite

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 15 minuti più 2 ore e 30 minuti di lievitazione**

- **500 g farina speciale per pizza croccante**
- **300 g 2 cipolle**
- **300 g zucchine novelle con il fiore**
- **70 g olive taggiasche in salamoia**
- **10 g lievito di birra fresco - zucchero**
- **origano - timo - rosmarino - prezzemolo**
- **grana grattugiato - acciughe sott'olio**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Setacciate la farina e impastatela con 300 g di acqua, 2 cucchiai di olio e il lievito. Aggiungete poi 8 g di sale e un cucchiaino di zucchero; lavorate l'impasto finché non diventa liscio e omogeneo. Lasciatelo lievitare in una ciotola, coperto con un canovaccio umido, finché non raddoppia di volume (circa 1 ora e 30').
Lavorate nuovamente l'impasto, quindi dividetelo in 8 parti e lavoratele modellandole in altrettante palline; appoggiatele su un vassoio e fatele lievitare ancora per 1 ora, coperte con il canovaccio umido.
Mondate le zucchine, affettatele a rondelle e tagliate a pezzetti i fiori. Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchietti, saltatele in padella a fuoco vivo con 4 cucchiai di olio, 2 rametti di origano, uno di timo e uno di rosmarino. Salate dopo 2-3', cuocete ancora per 1', poi togliete le cipolle dalla padella e mettetele da parte; eliminate le erbe. Aggiungete nella stessa padella altri 2 cucchiai di olio e saltatevi le zucchine, salandole subito. Dopo 2-3' rimettete nella padella le cipolle, cuocete per 1', spegnete, unite un ciuffetto di prezzemolo tritato, 2 cucchiai di grana e fate raffreddare.
Oliate 8 stampi da tartelletta (ø 11,5 cm). Stendete le palline di pasta in dischi più larghi degli stampi, in modo che debordino di circa 2-3 cm. Appoggiate i dischi negli stampi, riempiteli con le verdure, aggiungete le olive taggiasche snocciolate e un pezzetto di acciuga; richiudete le focacce rimboccando i bordi verso il centro.
Spennellate con un'emulsione di acqua e olio le focaccine, salatele e infornate a 200 °C per 12-15'.

Corzetti fatti in casa al sugo di coniglio e pinoli

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **2 ore**

- **1/2 coniglio**
- **500 g farina 0**
- **120 g 3 cipollotti**
- **5 spicchi di aglio**
- **2 tuorli - 1 uovo - 1 carota**
- **1 gambo di sedano - 1 cipolla**
- **olio extravergine di oliva**
- **burro - pinoli - grana grattugiato**
- **salvia - rosmarino - prezzemolo**
- **maggiorana - vino bianco secco**
- **sale - pepe**

Impastate la farina, i tuorli e l'uovo con 150 g di acqua e un pizzico di sale, lavorando finché la pasta non sarà consistente. Lasciatela poi riposare coperta con la pellicola per 1 ora.
Tagliate a pezzetti il coniglio e mettetelo in una casseruola a freddo. Pepatelo, unite l'aglio con la buccia leggermente schiacciato, 5-6 cucchiai di olio, una noce di burro, salvia e rosmarino, carota e cipolla sbucciate e tagliate a pezzetti, il sedano a rondelle. Portate sul fuoco, coprite la casseruola e cuocete a fuoco medio per 20', poi girate la carne. Dopo altri 5' bagnate con un bicchiere di vino e terminate la cottura in altri 25-30'.
Mondate i cipollotti e tagliateli a rondelle con la parte verde. Rosolateli in un'ampia padella con 4 cucchiai di olio e una noce di burro per 2-3'. Aggiungete 40 g di pinoli tritati e dopo 1-2' spegnete (condimento ai pinoli).
Lavorate la pasta poca per volta: ricavate dei filoncini di 5 mm e tagliateli a trancetti di 2 cm. Stringeteli tra pollice e indice di entrambe le mani, in modo da ottenere la forma a otto dei corzetti della Valpolcevera.
Cuocete i corzetti in acqua salata per 5-6'. Intanto riscaldate il condimento ai pinoli unendovi l'intingolo di cottura del coniglio, filtrato. Scolate la pasta e spadellatela nel sugo, completando con 3 cucchiai di grana grattugiato, qualche pinolo intero e un trito di maggiorana e prezzemolo.
La signora Olga dice che il coniglio usato per il sugo, una volta freddo, si può spolpare e unire a un'insalatina da servire come antipasto. Potete anche proporlo come secondo, ma in questo caso dovrete cuocere un coniglio intero.

Triglie impanate con salsa al Pastis

Impegno: **MEDIO** Persone: **6**
Tempo: **40 minuti**

- **800 g filetti di triglia**
- **500 g pomodorini ciliegia - 450 g 1 finocchio**
- **6 fette di pancarré - 2 uova - 1 scalogno**
- **farina - Pastis**
- **burro - prezzemolo - aglio**
- **olio extravergine di oliva - sale - pepe**

Incidete i pomodorini senza toglierli dal ramo, metteteli in una teglia, conditeli con olio, sale e pepe e infornateli a 200 °C per 5-10'.
Mondate il finocchio, conservando la barbina verde. Affettatelo e stufatelo in una piccola casseruola coperta con un mestolo di acqua e un cucchiaio di olio per 5-6'.
Mondate e tritate lo scalogno, fatelo appassire con 2 cucchiai di olio e una noce di burro per 1', poi versatevi 50 g di Pastis e fiammeggiatelo. Versatelo quindi nei finocchi stufati e frullate tutto con un cucchiaio di olio e sale, un ciuffo di prezzemolo tritato, un cucchiaio ancora di Pastis e, se serve, 2-3 cucchiai di acqua (salsa al Pastis).
Tritate il pancarré con la barbina del finocchio; infarinate i filetti di triglia, passateli nelle uova battute, poi nel pancarré. Scaldate in padella un velo di olio con uno spicchio di aglio schiacciato ed erbe a piacere e friggetevi i filetti. Serviteli con la salsa e i pomodori.

Triglie impanate
con salsa al Pastis

rosmarino
origano

Costolette di agnello
con patate e pomodorini aromatici

Costolette di agnello con patate e pomodorini aromatici

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **45 minuti più 3 ore di marinatura**
Senza glutine

1,4 kg 18 costolette di agnello
480 g patate
480 g pomodorini ciliegia
timo - menta - origano fresco
fiori di lavanda secchi
santoreggia - prezzemolo - aglio
capperi sotto sale - aceto
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tritate grossolanamente le foglioline di un rametto di timo, un ciuffo di menta e uno di origano, uno spicchio di aglio e mescolate il trito con un cucchiaino di fiori di lavanda. Mettete in una ciotola le costolette di agnello, ungetele con 3-4 cucchiai di olio, pepatele e cospargetele con il trito aromatico. Lasciatele marinare coperte per 2-3 ore in un luogo fresco.
Lavate bene le patate e, senza pelarle, tagliatele a rondelle. Scottatele in acqua bollente salata e acidulata con un cucchiaio di aceto per 2', scolatele e lasciatele intiepidire. Disponetele poi su una teglia coperta con carta da forno, irroratele di olio e cospargetele con santoreggia tritata. Infornatele a 200 °C per 10-12', sfornatele e salatele.
Tagliate i pomodorini in quattro; saltateli per 2' in 50 g di olio caldo, poi aggiungete mezzo cucchiaio di capperi dissalati, 2 rondelle di aglio, origano, prezzemolo e timo tritati insieme. Insaporite per altri 2-3'.
Arrostite le costolette sulla griglia su entrambi i lati per circa 6' in tutto. Servitele con i pomodori e le patate.

Teglia di verdure ripiene gratinate

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 45 minuti**

300 g polpa di vitello a fettine
200 g pane casareccio
120 g latte
8 pomodorini medi
8 fiori di zucca con il gambo
2 cipolle medie
2 zucchine
2 fette di pancarré
2 uova
1 melanzana
grana grattugiato
scalogno - aglio
prezzemolo - maggiorana
burro - brodo vegetale
olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tagliate una calottina dal fianco di ciascun pomodorino, conservandola. Svuotate i pomodori, salateli e metteteli capovolti a spurgare per 1 ora, infine asciugateli con carta da cucina.
Affettate il pane casareccio e tostatelo in forno. Sfregatelo leggermente di aglio, tagliatelo a pezzetti e raccoglietelo in una ciotola con le uova e il latte. Mescolate e lasciate riposare per 30'.
Incidete le cipolle con un taglio verticale lungo il fianco, arrivando al centro (come se fosse il primo taglio per ricavare uno spicchio). Immergetele in casseruola in acqua fredda e cuocetele per 5' dal bollore, poi lasciatele raffreddare nella loro acqua. Scolatele e sfogliatele; sceglIete le 8 guaine più omogenee, che sembreranno quasi delle conchiglie.
Affettate le zucchine e la melanzana (l'ideale sarebbe usare la mandolina) ottenendo 16 nastri di zucchina e 8 sottili fette di melanzana. Appassitele velocemente in una padella cosparsa di sale, in modo da ammorbidirle.
Mondate i fiori di zucca, privandoli del pistillo centrale e conservando i gambi.
Frullate il pancarré privato della crosta con un cucchiaio di grana, 2 rondelle di aglio, prezzemolo e maggiorana tritati.
Scaldate in una padella 3 cucchiai di olio con una macinata di pepe e cuocetevi le fettine di vitello, un po' battute, per 4-5'. Togliete le fettine e aggiungete al fondo di cottura una noce di burro, uno scalogno sbucciato e tritato, uno spicchio di aglio sbucciato e tagliato a metà; soffriggete per 2', poi unite un ciuffo di prezzemolo e maggiorana tritati e un mestolo di brodo. Sminuzzate le fettine di vitello e rimettetele in padella, quindi lasciate raffreddare.
Tritate nel robot da cucina la carne con il suo sughino, aggiungete il pane casareccio ammollato con tutto il liquido e date un altro colpo di robot, poi raccogliete tutto in una ciotola, salate, pepate e completate con 2 cucchiai di grana (ripieno).
Riempite pomodorini, fiori di zucca e conchiglie di cipolla con il ripieno; avvolgete ogni fettina di melanzana intorno a una noce di ripieno; sormontate parzialmente le fettine di zucchina a due a due e avvolgete anch'esse intorno a una noce di ripieno. Disponete tutte le verdure in una teglia; richiudete i pomodorini con le loro calottine e cospargete tutto con il pancarré. Irrorate di olio e infornate a 200 °C per 15'.

La signora Olga dice che quando preparate i pomodori, fate attenzione a tenere vicine le calottine corrispondenti, in modo da poterli richiudere più facilmente quando li avrete riempiti. Questo piatto può essere servito come contorno o come secondo: in quest'ultimo caso basterà per 4 persone.

Teglia di verdure
ripiene gratinate

Tris di gelati alla lavanda, mela verde e timo, mandorla

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora per ciascun gelato più 12 ore di macerazione** **Vegetariana**

Gelato alla lavanda
- 180 g zucchero semolato
- 35 g grappa
- 30 g albume
- fiori di lavanda secchi

Gelato di mela verde e timo
- 1 mela Granny Smith
- 150 g zucchero
- 100 g latte condensato
- limone - timo

Gelato alla mandorla
- 500 g latte di mandorla
- 250 g panna fresca
- 80 g zucchero
- 50 g mandorle sgusciate con la pelle
- burro

Gelato alla lavanda. Mettete 5 g di fiori di lavanda a macerare nella grappa per 12 ore. Sciogliete in un pentolino 150 g di zucchero con 500 g di acqua; quando si leva il bollore, unite mezzo cucchiaio di fiori di lavanda sgocciolati dalla grappa, spegnete e fate raffreddare (sciroppo). Montate l'albume con pari peso di zucchero. Filtrate lo sciroppo ormai freddo e unitevi la grappa, anch'essa filtrata. Mettete tutto in gelatiera e avviate l'apparecchio. Quando il composto comincia a gelare, unite metà dell'albume montato (l'altra metà potete utilizzarla per preparare meringhe: è difficile lavorare solo la minima quantità di albume necessaria).

Gelato di mela verde e timo. Portate a bollore 300 g di acqua con lo zucchero e 3 rametti di timo. Spegnete, fate raffreddare e filtrate lo sciroppo. Tagliate a pezzetti la mela con la buccia e frullatela con il succo di mezzo limone. Aggiungete lo sciroppo filtrato, il latte condensato e mezzo bicchiere di acqua. Versate nella gelatiera e avviatela.

Gelato alla mandorla. Scaldate la panna con lo zucchero finché non si scioglie, poi unite il latte di mandorla. Mescolate e lasciate raffreddare. Versate quindi il composto nella gelatiera e avviatela. Tostate intanto le mandorle in padella per 2-3', poi spegnete e aggiungete una piccola noce di burro: fatela fondere mescolando, in modo che avvolga bene le mandorle. Fatele raffreddare e tritatele grossolanamente. Aggiungetele al gelato, pochi minuti prima di spegnere la gelatiera.

La signora Olga dice che potete guarnire i gelati con panna montata, frutta a fettine, erbe aromatiche oppure con gli ingredienti che li caratterizzano.

Testi Laura Forti
Styling Beatrice Prada
Tagliere, piattini e ciotoline in legno Andrea Brugi, canovaccio bianco delle focaccine Tine K Home, cestini intrecciati, tavoli e piante Serra Lorenzini, lavanda finta decorativa e vasetto in coccio EDG Enzo De Gasperi

DALL'EMILIA-ROMAGNA

Erbazzone, trionfo della bietola

È la torta salata più famosa della regione, chiamata anche scarpazzone, perché si preparava, oltre che con le foglie, con il gambo ("scarpa") delle bietole. Delle numerose varianti, diverse per tipo di pasta e di ripieno, la più famosa è lo scarpazzone montanaro.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

EMILIA-ROMAGNA

L'erbazzone è una torta salata, chiamata anche scarpazzone (*scarpasòun*, in dialetto): il nome allude al fatto che un tempo per prepararlo si utilizzava tutta la bietola, compresa la parte bianca del gambo, chiamata "scarpa". Il ripieno è racchiuso in un guscio di pasta condita con lo strutto, che oggi si usa sostituire anche con la sfoglia. Specialità di Reggio Emilia, è diffusa in realtà in tutta la regione, in molte varianti: per esempio, l'erbazzone può essere fritto, anziché cotto al forno; una "torta di erbe" quasi identica si trova a Piacenza, e si distingue per l'impiego del burro anziché dello strutto nella pasta. Le varianti nel ripieno, poi, sono praticamente infinite, a patto che bietole o erbette, insieme a parmigiano-reggiano, siano sempre presenti.

Esiste infine una versione famosa quanto l'originale: lo scarpazzone montanaro, tipico di Castelnuovo ne' Monti, confinante con Carpineti, dove è protagonista di una sagra annuale. Questa ricetta prevede l'aggiunta del riso, un tempo portato in montagna dalle donne che, da marzo a ottobre, scendevano nella "bassa" per ripulire le risaie dalle erbacce ed erano pagate con un chilo di riso al giorno. Tondo o rettangolare, l'erbazzone si serve tagliato a spicchi, a rettangoli o a losanghe.

Illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **MEDIO** Persone: **8**
Tempo: **1 ora e 50 minuti**

- **1,5 kg bietole pulite**
- **400 g farina**
- **300 g cipollotti**
- **200 g pancetta**
- **100 g parmigiano-reggiano**
- **70 g strutto più un po'**
- **prezzemolo**
- **aglio**
- **sale - pepe**

1-2. Impastate la farina con circa 200 g di acqua tiepida, un pizzico di sale, 50 g di strutto, e lavorate fino a ottenere un panetto morbido. Lasciatelo riposare e, intanto, mondate le bietole e lessatele in una pentola con poca acqua salata, con il coperchio, per circa 15'. Scolatele, lasciatele intiepidire, strizzatele e tagliuzzatele a pezzetti.
3. Tritate i cipollotti ben puliti, compresa la parte verde. Tritate anche un ciuffo di prezzemolo con 2 spicchi di aglio e la pancetta. Rosolate in padella la pancetta, i cipollotti e il prezzemolo con l'aglio.
4. Spegnete dopo 5-6', quando il soffritto comincia a imbiondirsi, e unite le bietole, il parmigiano-reggiano grattugiato, sale e pepe; impastate tutto (in Emilia si fa con le mani) ottenendo un ripieno omogeneo.
5. Stendete 2/3 della pasta e con essa foderate una teglia (ø 30-32 cm) unta con lo strutto, lasciandola debordare di circa 2 cm. Riempite la torta con il ripieno, stendete la pasta rimasta in una sfoglia più sottile, raggrinzitela leggermente "arricciandola" sul matterello, poi coprite la torta, rifilando gli eccessi.
6. Rimboccate verso l'interno la pasta debordante dalla tortiera, bucherellatela in superficie, ungetela strofinandola con un pezzetto di strutto o di pancetta e infornate a 200 °C per circa 30'.

Foto e styling
Beatrice Prada
Padella Moneta

DAL BRASILE

Quindim, morbidi tortini cocco e lime

Pochi gesti e pochi ingredienti per dolcetti da servire freddi. Una ricetta semplice che golosamente mescola tradizionale pasticceria portoghese e ingredienti del nuovo mondo. Per finire con un tocco esotico e fresco una cena di tarda primavera.

TESTO LAURA FORTI PREPARAZIONE JOËLLE NÉDERLANTS

BRASILE

L'origine del nome *quindim* è probabilmente africana, mentre la provenienza di questo famoso dolcetto brasiliano potrebbe essere portoghese: l'uso consistente dei tuorli nella preparazione dei dolci, infatti, è una caratteristica tipica del Portogallo e i *quindim* la riprendono, completando con il cocco, ingrediente invece molto brasiliano, che aromatizza il dolce, assolvendo alla funzione svolta, in Europa, dalle mandorle. Si pensa che la combinazione di ingredienti tipica dei *quindim* sia stata inventata nel 1600 dagli schiavi africani nel Nord Est del Brasile, dove le noci di cocco erano abbondanti e lo zucchero era la principale risorsa economica.

I *quindim* si preparano negli stampini dei crème caramel, o in altri piccoli contenitori monoporzione (sono adatti anche gli stampi multipli in silicone): si può utilizzare anche uno stampo grande tondo, da ciambella, per preparare un dolce che, in questo caso, si serve poi tagliato a fette. Nella sua versione grande, però, si chiama *quindão*.

La ricetta, molto diffusa in Brasile, è qui proposta nella sua formulazione più essenziale: alcuni, infatti, uniscono altri ingredienti al composto, come il latte, fresco o condensato, l'albume, la vaniglia... La fantasia di ognuno potrà completare la formula di questo dolce fresco, adatto per un dessert o una merenda estiva.

illustrazione Lorenzo Orlandi

Impegno: **FACILE** Persone: **6**
Tempo: **1 ora e 20 minuti**
Vegetariana senza glutine

150 g zucchero più un po'
50 g cocco disidratato grattugiato
6 tuorli
burro
lime

1. Mettete il cocco grattugiato in una ciotola e bagnatelo con 100 g di acqua; mescolatelo con una frusta e lasciatelo riposare per qualche minuto, finché non sarà ben imbibito di acqua.
2-3. Aggiungete lo zucchero e 25 g di burro fuso. Grattugiate la scorza di un lime, poi spremete il frutto. Versate nel composto 2-3 cucchiai di succo e profumatelo con un pizzico di scorza. Amalgamate il tutto con una frusta.
4. Unite al composto i tuorli e amalgamate bene, aiutandovi anche con un frullatore a immersione, per avere un composto più omogeneo.
5. Imburrate e cospargete con lo zucchero 6 stampini tipo crème caramel, poi riempiteli con il composto, aiutandovi con un mestolino.
6. Sistemate gli stampini in una teglia, versatevi acqua calda in modo che gli stampini risultino immersi per metà e cuocete i dolci a bagnomaria, nel forno a 180 °C, per 40'. Sfornate, lasciate intiepidire, quindi sformateli, capovolgendo gli stampini. Serviteli freddi, meglio se di frigo, completandoli a piacere con scorza di lime grattugiata oppure con altro succo o fettine di lime.

La signora Olga dice che questo dolce si può preparare anche con il cocco fresco: in questo caso, non sarà necessaria la fase di "ammollo" in acqua. Si può procedere direttamente amalgamando il cocco grattugiato con gli altri ingredienti, aggiungendo acqua, o il latte del cocco, se dovesse risultare troppo denso. Prestate attenzione, inoltre, quando preparate il vassoio per la cottura a bagnomaria: è consigliabile posizionare gli stampini nella teglia, metterla nel forno e come ultima cosa riempirla con l'acqua calda: in questo modo eviterete di scottarvi.

Foto Riccardo Lettieri
Styling Beatrice Prada
Piatto Taitù, tovaglioli Lisa Corti

BAMBINI, È PRONTO IN TAVOLA!

Ingredienti sani e nutrienti, qualche piccola attenzione ai sapori giusti, fantasia per trasformare il cibo in un gioco... Ecco come far mangiare con piacere i piccoli, anche i più svogliati e capricciosi. Che potranno scegliere tra un secondo di pesce e uno di carne, prima della dolce sorpresa finale.

TESTO GIORGIO DONEGANI RICETTE SERGIO BARZETTI

Un po' per gioco...

"Mio figlio non mangia nulla...". A dire il vero, però, in genere i bimbi non mangiano poco: mangiano male! Accaniti fan di bibite, snack e patatine, mostrano ben poco entusiasmo per pesce, frutta e verdura. Eppure basterebbe poco per rendere simpatici ai piccoli gli alimenti più sani. Puntando su gusto, aspetto e consistenza, e mettendo un po' di fantasia nella presentazione, non è difficile far coincidere le loro preferenze con un profilo nutritivo adeguato.

Cominciamo dal gusto: tutti i bimbi sono naturalmente attratti dal sapore dolce, mentre mostrano una spiccata ipersensibilità nei confronti dell'amaro. Ecco allora che un ortaggio per noi gradevole come il carciofo, per loro può essere praticamente immangiabile, per non parlare poi dell'insalata... Per avvicinare i bimbi ai prodotti dell'orto la prima regola è scegliere quelli dal gusto naturalmente dolce: le carote, la zucca, le zucchine, i fagiolini... E per la frutta è ancora più facile, c'è solo l'imbarazzo della scelta.

Quanto all'aspetto, che tristezza la solita bistecchina... Molto più attraente un involtino, oppure un cartoccio da aprire come un regalo. La creatività – soprattutto nel caso delle verdure – si potrà esprimere con barchette, bauletti, funghetti e cento altre invenzioni artistiche. Senza dimenticare l'importanza del colore: un tocco di rosso pomodoro, piuttosto che l'arancione delle carote o il giallo brillante dei chicchi di mais possono fare miracoli...

Venendo alla consistenza, è gradita sia croccante sia molto morbida, che non impegna la masticazione. Via libera allora a ripieni, purè, polpette e polpettoni nei quali mimetizzare alimenti meno attraenti come il pesce o la verdura.

Infine, più i cibi sono facili da mangiare, più piacciono. Evviva i finger food! E meglio ancora se la presentazione favorisce il gioco: benissimo gli spiedini e tutto ciò che è da infilzare, piuttosto che da preparare da soli mischiando gli ingredienti nei piatti. Anche giocare con il nome ha una sua importanza: nuvole di drago, involtini primavera... la cucina cinese offre spunti irresistibili, per il resto basta scatenare la fantasia e tornare un po' bambini...

OCCHIO AL SOVRAPPESO!

Purtroppo lo stereotipo del bambino cicciottello come esempio di buona salute è ancora ben presente tra le mamme, e ancor più tra le nonne italiane. Niente di più sbagliato: bisogna evitare il sovrappeso infantile, perché si mantiene facilmente con la crescita e predispone a problemi nella vita adulta, primi tra tutti un maggior rischio di diabete e di malattie cardiocircolatorie. Per monitorare le condizioni dei bambini italiani, il ministero della Salute ha promosso sin dal 2007 il sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE, che coinvolge più di 46.000 bambini delle scuole primarie. I dati dell'ultima rilevazione del 2012 non sono confortanti: il 22,1% è in sovrappeso e il 10,2% obeso, come dire che un bimbo su tre pesa più di quanto dovrebbe. Le cause? Abitudini alimentari scorrette e comportamenti sedentari: il 9% dei bambini salta la prima colazione mentre per il 31% non è adeguata, il 67% fa una merenda di metà mattina troppo abbondante; inoltre il 21% dei genitori dichiara che i propri figli non consumano frutta e verdura. Urge correre ai ripari: meno snack e più frutta, verdura e pesce!

SERGIO BARZETTI
Promotore della cucina semplice, consulente e noto volto televisivo, da oltre 10 anni crea ricette per La Cucina Italiana.

Stare a tavola tutti insieme è uno dei momenti più belli della giornata, un'occasione di mangiare facendo insieme divertire la mia bambina. Così, proprio pensando a lei, ho aggiunto a ogni piatto uno spunto di gioco, per coinvolgere i piccoli e suscitare in loro la curiosità verso il cibo, ma anche per distrarli da certi sapori non proprio apprezzatissimi... Allora ecco un morbido e delicato purè di semolino in palloncini "tecnicolor"; il nasello camuffato in trottole di calamaro; il pollo che diventa irresistibile se si può dipingere, per poi assaggiare il gusto delle diverse tinte. Alla fine, arriva la frutta: una bella novità, se il kiwi è un orsetto, e se poi c'è il lecca lecca di cioccolato... E nel comporre in forma giocosa gli ingredienti sani e ben equilibrati, mi sono divertito anch'io!

i palloncini

Semolino colorato e ciuffetti di caprino

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **45 minuti** **Vegetariana**

- 500 g **latte**
- 125 g **semolino**
- 100 g **piselli freschi sgranati**
- 20 g **spinaci novelli**
- 15 g **triplo concentrato di pomodoro**
- 2 **piccole carote**
- 1 **uovo**
- **caprino vaccino - noce moscata**
- **grana grattugiato - burro**
- **olio extravergine di oliva - sale**

Scottate i piselli in acqua bollente con un filo di olio per 6', poi passateli al passaverdure, tenendone da parte alcuni. **Portate** a ebollizione il latte con una presa di sale e poca noce moscata, versatevi il semolino e cuocetelo per 5-8'; togliete dal fuoco, amalgamate l'uovo e 20 g di grana e dividete il composto in 3 parti. **Frullate** gli spinaci con una parte del semolino, regolando di sale. Mescolate un'altra parte di semolino con il concentrato di pomodoro. Alla terza unite i piselli passati e una carota grattugiata. **Distribuite** i semolini con il porzionatore da gelato in 4 cocottine (ø 10 cm, h 5 cm) imburrate. Spolverizzate con grana, infornate a 180 °C per 10', sfornate e completate con ciuffetti di caprino, piselli e dadini di carota.

Gradevolissima nella presentazione e nella consistenza, questa ricetta si caratterizza anche per la sua completezza nutritiva. All'amido fornito dal semolino si aggiungono le proteine e il calcio del latte e del formaggio, mentre le verdure e il concentrato di pomodoro garantiscono in abbondanza fibre, sali minerali e vitamine.

Mini spiedini di calamari farciti

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **50 minuti** **Senza glutine**

220 g polpa di nasello o altro pesce bianco
8 piccoli calamari
1 carota
1 albume
pomodorini ciliegia - sale
piselli lessati - prezzemolo

Frullate finemente la polpa di nasello con l'albume, 3 g di prezzemolo tritato e un pizzico di sale (farcia).
Pulite i calamari separando dai sacchi i ciuffi dei tentacoli.
Distribuite la farcia con una tasca da pasticciere all'interno dei sacchi dei calamari e avvolgete ognuno in un foglio di pellicola. Cuoceteli a vapore per 10' circa; cuocete insieme anche i ciuffi: passati poi nella semola e fritti saranno un ottimo stuzzichino per i grandi!
Liberate i sacchi dei calamari dalla pellicola e tagliate ciascuno in 2-3 rondelle; infilzate ogni rondella in uno stecchino con mezzo pomodorino da una parte e dall'altra una rondella di carota e un pisello: otterrete delle trottole.

L'idea geniale delle trottole dà tutto un altro sapore al pesce e ai calamari! Così i bambini mangeranno volentieri un secondo proteico che fornisce anche una quota consistente di acidi grassi omega 3, particolarmente importanti nell'età della crescita come costituenti delle cellule del sistema nervoso. I pomodorini, dal canto loro, forniscono licopene antiossidante, utile anche per favorire la circolazione sanguigna.

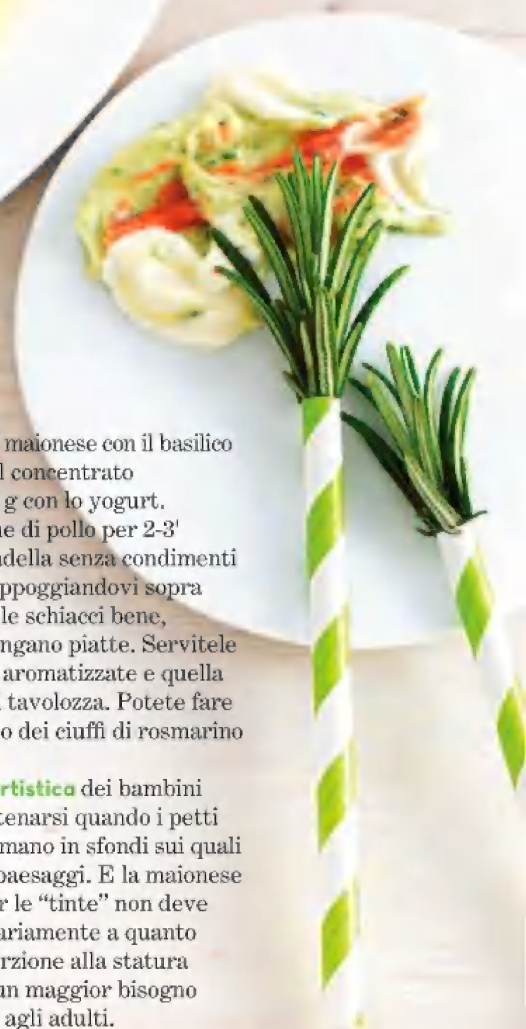
Bistecchine da dipingere

Impegno: **FACILE** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Senza glutine**

- **400 g petto di pollo**
- **200 g maionese**
- **170 g yogurt greco**
- **15 g triplo concentrato di pomodoro**
- **10 foglie di basilico**
- **maggiorana - timo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale - pepe**

Tagliate il petto di pollo in 8 fettine quadrate e poi battetele fino a renderle molto sottili: dovranno sembrare dei foglietti. Disponetele su una placca unta, conditele con olio, maggiorana e timo spezzettati, sale e pepe, e fatele marinare, coperte con la pellicola, per 10-15'.

Mescolate 50 g di maionese con il basilico tritato, 50 g con il concentrato di pomodoro e 50 g con lo yogurt.
Rosolate le fettine di pollo per 2-3' per lato in una padella senza condimenti (sono già unte), appoggiandovi sopra un coperchio che le schiacci bene, in modo che rimangano piatte. Servitele con le 3 maionesi aromatizzate e quella naturale, a mo' di tavolozza. Potete fare i pennelli infilando dei ciuffi di rosmarino nelle cannucce.

La creatività artistica dei bambini avrà modo di scatenarsi quando i petti di pollo si trasformano in sfondi sui quali dipingere golosi paesaggi. E la maionese che fa da base per le "tinte" non deve intimorire: contrariamente a quanto si crede, in proporzione alla statura i bambini hanno un maggior bisogno di grassi rispetto agli adulti.

Lecca lecca di cioccolato e kiwi

Impegno: **MEDIO** Persone: **4**
Tempo: **30 minuti** **Vegetariana**

- **50 g cioccolato al latte**
- **50 g cioccolato bianco**
- **4 kiwi**

Fondete separatamente a bagnomaria (oppure nel microonde) i due cioccolati; formate poi dei piccoli dischi su un foglio di carta da forno; inserite in ciascuno uno stecco e decorate a piacere alternando il cioccolato bianco e il cioccolato al latte, aiutatevi con uno stuzzicadenti per creare un effetto marmorizzato. Lasciate asciugare i lecca lecca ottenuti.
Tagliate il fondo del kiwi in modo da poterlo appoggiare; l'attaccatura del picciolo dovrà essere rivolta verso l'alto. **Incidete** la buccia nella parte alta con 2 semicerchi, sollevate i lembi e inserite sotto due fagioli neri a mo' di occhi. Ritagliate la bocca e, se volete, infilate una lingua di carota. Fate 2 piccoli tagli ai lati dell'attaccatura del picciolo asportando due striscioline di polpa; qui inserite due falde di kiwi a mo' di orecchie. Ritagliate con uno scavino (ø 1 cm) delle palline da una carota: infilzate le palline su un pezzo di stecchino e infilatele nel kiwi: il naso degli orsetti.

Tra i diversi alimenti dolci, il cioccolato presenta aspetti molto interessanti sul piano nutrizionale: oltre a fornire energia, apporta anche antiossidanti (tannini) ed è un ottimo remineralizzante. Certamente, non si deve esagerare. E a questo proposito aiuta accompagnarlo con la frutta, che sazia con poche calorie aggiungendo vitamine e fibra.

Foto Sonia Fedrizzi Styling Beatrice Prada
Cocottine del semolino e piattino degli orsetti di kiwi e lecca lecca di cioccolato Maxwell & Williams

La più curata selezione delle nostre acque per accompagnare i tuoi piatti migliori

Voss
dalla Norvegia
l'acqua artesiana più pura

Tau
nell'antico idioma gallese
"essere silenzioso".
Il nome perfetto
per un'acqua di classe

Ty Nant
la sua iconica bottiglia in
vetro blu cobalto
trasmette l'esclusività
indiscussa di quest'acqua

Biscaldi.com

Infoline tel. 010.61281

L'ISPIRAZIONE VIENE DA EST

Spesso vado in Oriente perché adoro la sua cucina, soprattutto quella vietnamita. Dalle bontà asiatiche ho preso spunti per molti miei piatti, anche per questo dolce, che ho visto in una versione simile in una pasticceria americana in Vietnam: ho provato a indovinare la ricetta!

Cake alla banana al profumo di zenzero

Impegno: **FACILE** Persone: **10-12**
Tempo: **1 ora e 30 minuti** **Vegetariana**

- **580 g latte di cocco**
- **200 g farina più un po'**
- **190 g zucchero più un po'**
- **80 ml olio di semi**
- **30 g pistacchi sgusciati e pelati**
- **2 banane**
- **2 uova grandi**
- **1 bustina di lievito per dolci**
- **zenzero fresco**
- **burro**

Imburrate uno stampo da plum cake e foderatelo con carta da forno; imburrate e infarinate anch'essa.
Rompete le uova in una bacinella, mescolatele con lo zucchero, unitevi 180 g di latte di cocco e 1-2 cucchiai di zenzero sbucciato e grattugiato. Incorporate la farina e il lievito setacciati, poi l'olio a filo.
Tagliate le banane a pezzettini, infarinatele e unitele all'impasto.
Mescolate rapidamente il composto e versate tutto nello stampo. Infornate a 180 °C per 50-60'.
Preparate intanto la salsa, scaldando 400 g di latte di cocco con 2 cucchiai di zucchero, finché si stempera un poco. Tritate i pistacchi, uniteli alla salsa. Sfornate il plum cake, lasciatelo raffreddare e servitelo, accompagnandolo con la salsa di cocco al pistacchio.

Laura dice che la quantità di zenzero va regolata secondo il vostro gusto, tenendo conto che l'aroma, molto intenso, si amplificherà ulteriormente in cottura.

Vuoi partecipare con le tue ricette? Scrivi a cucina@lacucinaitaliana.it oppure telefona al numero 0270642418

LAURA DENI

Ho cominciato a cucinare preparando dolci, quando andavo ancora alla scuola media. Poi la mia passione si è estesa guardando cucinare la mamma di un fidanzatino, emiliana, che faceva la pasta in casa... E non ho più smesso!

foto Riccardo Lettieri, styling Beatrice Prada

I LEGUMI VERDI

FRESCHI BACCELLI DI PRIMAVERA

Piselli, fave, piattoni, fagiolini e taccole: la pulizia e la resa, e poi tutte le cotture più o meno classiche. I trucchi per sceglierli, conservarli e anche per cucinare con maestria gli scarti.

A CURA DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

WALTER PEDRAZZI
Chef, docente di cucina, ideatore di ricette, è consulente gastronomico de La Cucina Italiana.

Come sceglierli Per gustarli al meglio, in modo che siano preservate anche tutte le caratteristiche nutrizionali, l'ideale sarebbe consumarli appena colti. Non sempre questo è possibile, però scegliendoli con qualche accortezza non avrete delusioni. La freschezza è garantita dal colore brillante, dalla lucidità senza macchie e dal turgore dei baccelli. Mentre li pulite, dovrete sentirli "schioccare" tra le dita. Al momento dell'acquisto calcolate che per piselli e fave lo scarto sarà superiore al 70%; al contrario, per taccole, fagiolini e piattoni sarà molto contenuto, tra il 3% e il 6%.

PRODOTTO	DA PULIRE	RESA
PISELLI	1 kg	220 g
FAVE	1 kg	300 g
TACCOLE	1 kg	940 g
FAGIOLINI	1 kg	940 g
PIATTONI	1 kg	970 g

PER CONOSCERLI MEGLIO

PISELLI
Il frutto della pianta di pisello è un baccello pendulo allungato di forma cilindrica che contiene da 8 a 12 semi, cioè la parte commestibile. Si raccolgono in primavera e all'inizio dell'estate, quando sono succosi e dolci; ritardando la raccolta, i semi diventano più farinosi e leggermente amarognoli.

FAVE
Il baccello spesso, lungo fino a 30 cm e ricoperto da una sottile lanugine contiene pochi semi reniformi. Se raccolte precocemente, si possono mangiare anche crude.

PIATTONI
O fagioli mangiatutto, sono caratterizzati dalla forma allungata e appiattita e dalla consistenza abbastanza croccante anche dopo la cottura. Più sono grossi più sono fibrosi.

FAGIOLINI
È un'altra varietà di fagiolo di cui si mangia tutto. Il baccello non deve superare 1 cm di diametro. Oltre significa che è iniziato l'ingrossamento dei semi, che il filo diventa più tenace e il baccello più fibroso.

TACCOLE
O piselli mangiatutto, hanno un baccello molto tenero e i semi piatti e croccanti. Non deve passare molto tempo tra la raccolta e il consumo perché dopo tre o quattro giorni perdono la loro freschezza.

Piselli stufati

Sgranate 1 kg di piselli e conservate i baccelli vuoti: potrete usarli per preparare la minestra di bucce.

A freddo raccoglilete in una casseruola uno scalogno tritato, un ciuffo di salvia e una noce generosa di burro. A piacere potete unire anche uno spicchio di aglio

con la buccia, che eliminerete a fine cottura. Quando inizia a rosolare, unite anche 60 g di prosciutto cotto a striscioline.

Dopo meno di 1' unite i piselli sgranati.

Bagnate con 250 g di brodo vegetale caldo, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coprite e cuocete per 20'. Aggiustate di sale, se serve.

illustrazioni Karin Kellner/2DM

Passato

Lessate i piselli per 10-12' dal bollore (secondo la dimensione). Raccoglieteli nel robot da cucina e frullate finemente. Passate al setaccio per eliminare la parte più fibrosa. Da 400 g di piselli freschi otterrete circa 300 g di passato fine. Potete usarlo per preparare una vellutata oppure una salsa, allungato con brodo vegetale, per accompagnare uova affogate, oppure carni bianche o pesce, allungato con i relativi fondi di cottura, brodo vegetale e poca panna fresca. Alla fine aggiustate di sale e pepe.

Minestra di bucce

Lavate la metà delle bucce ottenute sgranando 1 kg di piselli, privatele del picciolo e tagliatele grossolanamente. Unitele a un soffritto classico e rosolatele per meno di 1', poi bagnate con 1,3 litri di brodo vegetale, fate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coprite parzialmente e cuocete per 50'. Frullate, filtrate e servite con crostini di pane.

Fave brasate

Sgranate le fave e non pelatele. Sbianchitele, cioè immergetele nell'acqua bollente, e scolatele 1' dopo che avrà ripreso il bollore.

In una casseruola rosolate, in 10 g di olio extravergine di oliva, 60 g di pancetta tesa tritata (se preferite potete sostituirla con altrettanto lardo) e uno scalogno tritato finemente. Dopo 1-2' unite le fave, 1-2 pomodori pelati spezzettati, erbe aromatiche a piacere, e dopo 1' bagnate con un mestolo di acqua. Fate riprendere il bollore, riducete la fiamma, coperchiate e cuocete per 20-25', unendo un mestolo di acqua quando quello precedente sarà evaporato. Salate e pepate.

Per le ricette più fini, per esempio il ripieno per dei ravioli o la farcitura di un arrosto, è meglio sbianchire le fave, scolarle e poi eliminare la pellicina che le ricopre.

Piattoni rosolati

Per mondare i piattoni dovete staccare le estremità avendo cura di eliminare l'eventuale filo. Poi divideteli in 3 parti.

Raccoglieteli nella vaporiera e cuoceteli per 25-30'. In alternativa potete lessarli per 7-10' dal bollore in acqua non salata.

Trasferiteli quindi in una grande padella in una noce di burro spumeggiante o in 2 cucchiai di olio. Insaporite a piacere con uno spicchio di aglio tritato oppure schiacciato e rosolateli sulla fiamma vivace per 1-2'. Proseguite, muovendoli sempre, e unite un ciuffo di prezzemolo tritato. Dopo 1' circa completate con un pizzico di sale, una macinata di pepe e infine spegnete.

Tortino di fagiolini

Spuntate i fagiolini eliminando il filo, se necessario.

Lessateli per almeno 6' da quando riprende il bollore, poi scolateli e raccoglieteli in una ciotola oppure allargateli su un vassoio.

Per fare 2 tortini battete 4 uova con 2 cucchiai di panna fresca, un cucchiaio generoso di grana, un ciuffo di prezzemolo tritato, sale e pepe.

Raccogliete in due piccole pirofile (ø 20 cm) 200 g di fagiolini ridotti in rocchetti, versatevi sopra le uova battute, completate con una spolverata generosa di grana e qualche

ciuffetto di burro. Infornate a 165-170 °C per 14-15'.

Taccole gratinate

Dopo aver mondato le taccole, privandole delle estremità e dell'eventuale filo, sbianchitele per 1' nell'acqua bollente, scolatele e allargatele su un vassoio a raffreddare.

Foderate una placca con carta da forno. Accomodatevi 4 taccole, affiancate e leggermente sovrapposte, e spolverizzatele con grana grattugiato.

Fate un secondo strato con altre 4 taccole, ma ruotandole di 90°, spolverizzate nuovamente con grana e proseguite in questo modo fino a formare 5-6 strati.

Completate irrorando ciascun mucchietto con poco burro fuso. Infornate a 190 °C per 10', fino alla completa doratura.

Per una versione più ricca potete sostituire il burro fuso con besciamella o salsa Mornay. Sfornate e servite.

Per conservare

Tutti i legumi verdi si possono conservare: sbianchite per 1' piselli e fave sgranati, piattoni, taccole e fagiolini, scolateli e allargateli su un vassoio per farli raffreddare e asciugare.

Metteteli poi con il vassoio in freezer. Quando saranno congelati, potrete dividerli porzionandoli in sacchetti più piccoli. In freezer dureranno per 2-3 mesi.

Se invece preferite conservarli sottovuoto, sbianchiteli preventivamente, fateli raffreddare e asciugare stesi su un vassoio, quindi sigillateli negli appositi sacchetti, in porzioni singole o multiple, secondo le vostre necessità. In frigorifero si conserveranno per 15 giorni.

NEL PROSSIMO NUMERO
Le cotture del pesce

Testi Angela Odone
Piccola casseruola a un manico e padella con interno bianco Moneta, vaporiera Kenwood, macchina per sottovuoto FoodSaver

Bavarese
una cremosa bontà

Di origine francese, è un dolce al cucchiaio simile a un budino, composto da una base (crema inglese o purè di frutta) e da panna montata, legate con gelatina. Si serve sformata o in coppette e può essere aromatizzata con cioccolato, caffè, nocciole, vaniglia...

DI WALTER PEDRAZZI FOTO RICCARDO LETTIERI

Prima di tutto, mettete 12 g di gelatina in fogli ad ammorbidirsi in acqua fredda. Questa quantità va bene per bavaresi di piccole dimensioni, da porzione, mentre per formati più grandi è meglio aumentarla di 5 g. Per dolci da servire in coppetta, meno sodi, sono sufficienti invece 6-8 g.

Per le bavaresi di frutta, preparate un purè: cuocete 150 g di frutta matura, eventualmente frullata, con 80 g di zucchero e 70 g di acqua. Dopo 2' sulla fiamma media levate la casseruola dal fuoco, unite la gelatina, scolata e leggermente strizzata, e stemperatela con cura. Lasciate raffreddare.

Per la bavarese più classica, a base di crema inglese, lavorate 3 tuorli in una bacinella con 85 g di zucchero. Stemperate il tutto con 300 g di latte bollito con mezzo baccello di vaniglia e poi filtrato. Volendo, potete aromatizzare la crema base con cioccolato, caffè solubile, purè di pistacchi o di nocciole.

Mettete la crema in pentola e cuocete a fuoco basso, mescolando continuamente e portandola a 85 °C, volendo anche a bagnomaria: non deve assolutamente bollire, altrimenti l'uovo "si strapazza" rovinando la preparazione. Se non avete un termometro, togliete la crema quando sparirà la schiuma in superficie e ci sarà l'accenno di qualche sbaffo di vapore; immergendo un cucchiaio, la crema lo velerà. Al momento giusto, immergete il fondo della casseruola in acqua e ghiaccio per interrompere la cottura. Scolate, strizzate la gelatina e stemperatela nella preparazione. Lasciate raffreddare.

Montate circa 200 g di panna freschissima (aumentate fino a 300 g per una bavarese più cremosa): fate attenzione a non montare del tutto la panna, lasciandola un po' meno soda; incorporatela quindi alla crema inglese o al purè di frutta, già completamente freddi.

La crema ottenuta può essere modellata in stampini monodose o in stampi più grandi oppure, se non si vuole poi sformarla, si può versare in coppette o in bicchieri. Si deve lasciare rapprendere in frigorifero per almeno 6 ore.

Per sformare la bavarese con facilità immergete gli stampi in acqua calda ma non bollente per qualche secondo; con la punta delle dita staccate il bordo per facilitare l'ingresso di aria sotto la crema e impedire l'effetto ventosa; rovesciate infine nel piatto.

Un mare di divertimento

New Legend of the Seas di Royal Caribbean: un nome da ricordare prima di prenotare una crociera. In coppia, con la famiglia o da soli, il tempo vola tra attività sportive, stuzzicanti pranzi e attrazioni fantastiche. Per una serata indimenticabile, c'è il Centrum con gli ascensori in vetro, un Casinò come a Las Vegas e tanti spettacoli: acrobatici, in stile Broadway e con musica dal vivo.

I lettori di Gente e de La Cucina Italiana possono salpare l'8 giugno da Civitavecchia (o il giorno dopo da Genova) alla scoperta di 5 città del Mediterraneo ricche di storia e di angoli suggestivi. Durante la navigazione gli chef de La Cucina Italiana Clelia Carrara, Emanuele Frigerio e Giovanni Maggi faranno vedere ai crocieristi quanto è facile stupire gli amici con aperitivi originali, panini saporiti e sani, decorare i piatti con frutta e verdura e apparecchiare in modo creativo la tavola. Le ricette storiche de La Cucina Italiana saranno rispolverate dalla foodblogger Samanta Cornaviera. Dalla teoria alla pratica: i diversi ristoranti della New Legend of the Seas soddisfano tutti i palati, con i sapori delicati della cucina asiatica, il gusto deciso dei piatti di carne e pesce freschissimo. I salutisti trovano tanti spuntini e pasti leggeri nei numerosi bar e bistrot.

Sulla **New Legend of the Seas**, ma anche sulle altre navi Royal Caribbean International, la tua vacanza sarà indimenticabile. A bordo puoi dedicarti al benessere nella Vitality Spa, fare sport in palestra, arrampicare in parete e frequentare corsi di cucina. A terra, ti aspettano arte, divertimento e shopping.

OFFERTA RISERVATA AI NOSTRI LETTORI

Per maggiori dettagli sul pacchetto e sulle agenzie aderenti all'iniziativa visitare il sito: www.scuolacucinaitaliana.it

Costo a persona: a partire da euro 692 comprensivo di tasse, quote di servizio (mance), trattamento di pensione completa, alcune bevande. In aggiunta euro 29 a persona per contributo assicurazione medico, bagaglio, annullamento.

Codice di prenotazione: GENTELCI13

Per informazioni e modalità di prenotazione consultare il sito www.royalcaribbean.it/gentelacucinaitaliana o chiamare il n. 010 4218202

AFFRETTATEVI A PRENOTARE!

(FINO AD ESAURIMENTO POSTI)

Rinascimento fiorentino

A Firenze la scena gastronomica in questi anni si è molto svecchiata. E accanto alle solite trattorie turistiche sono nati ristoranti che interpretano la tradizione con arte innovatrice. E un ottimo rapporto qualità prezzo.

TESTO VALENTINA VERCELLI FOTO STEFANO AMANTINI

Sopra
Il Teatro del Sale e Fabio Picchi in cucina.
A sinistra
Ponte Vecchio e lungarno Anna Maria Luisa de' Medici, che la Società Canottieri Firenze arreda di verde.

Citando il titolo di una mostra in corso a Palazzo Strozzi (fino al 18 agosto), a Firenze è "La Primavera del Rinascimento". Non nel senso che sia in progetto una novella cupola brunelleschiana. Ma in quello che la città, maltrattata per decenni da un turismo selvaggio, oggi si impegna in una nuova strategia culturale con cui accogliere e trattenere, senza più farsi male, chi vuole fermarsi a visitarla. Un Rinascimento che parte anche dalla gastronomia, da sempre ricchissima e oggi impegnata in una nuova ricerca culinaria ed estetica. Che si realizza in esempi come il lungarno Anna Maria Luisa de' Medici, di pertinenza della Società Canottieri, che nella bella stagione si trasforma in un prato disteso ai piedi di Ponte Vecchio: offre la possibilità di cenare al ristorante Acqua Otto riempiendosi gli occhi di meraviglia. O come il Gucci Caffè, che in piazza della Signoria si presenta come un salotto elegante e modernissimo, con wi-fi e giornali a disposizione e un servizio di ristorazione con piatti semplici di prodotti locali, di stagione e bio.

Toscana e Sicilia insieme nel piatto

A pochi passi di distanza, nella caratteristica via dei Georgofili, ha invece sede Ora d'Aria, premiato nel 2011 con una stella. È di Marco Stabile, talentuoso chef dei Jeunes Restaurateurs d'Europe. Grande cucina a vista e arredi di design moderno, che creano un piacevole contrasto con l'architettura del palazzo storico in cui ha sede. Il servizio impeccabile e l'eccellente carta dei vini, che riserva grande spazio anche alle birre artigianali, fanno da perfetto contorno a piatti figli di due regioni, la Toscana e la Sicilia, terra d'origine paterna. "Ho iniziato a cucinare in casa con mia mamma, ma dopo l'istituto alberghiero ho fatto importanti esperienze in Francia, Austria e Stati Uniti", racconta Marco Stabile. In Italia riconosce come suoi maestri Guido Sabatini, da cui ha imparato la tradizione culinaria toscana, Marcello Crini, che gli ha insegnato l'amore per la materia prima, e Gaetano Trovato, maestro di eleganza del piatto. La lista delle portate da non perdere è lunga, ma su tutti primeggiano il *crostino toscano visto da un mezzo siciliano* e il *maialino morbido/croccante con salsa di aglio e lavanda e bietole alla senape nera*. La pasticceria propone dessert divertenti e concettuali come *Giotto, il suo cerchio perfetto e il motivo del campanile*, a base di spinaci in gel, ganache al cioccolato bianco, salsa zafferano e confettura di melagrana.

Al sesto piano con vista sul fiume

La palma di migliore vista su Firenze va al Se-sto on Arno, il ristorante del lussuoso hotel Westin Excelsior, al sesto piano di un edificio affacciato sul fiume. Ai fornelli Entiana Osmenzeza, classe 1976, di origini albanesi ma piemontese e siciliana d'elezione. Allieva di Fulvio Pierangelini, propone "una cucina dell'anima, in cui si fondono semplicità, amore e divertimento, in cui dominano le cotture lunghe". Molto interessante il brunch domenicale, con buffet di antipasti a base soprattutto di pesce, qualche ricetta toscana rivisitata e qualche piatto etnico.

Sopra
Gucci Caffè.
A destra in senso orario
La Bottega del Buon Caffè.
La cattedrale di Santa Maria del Fiore, duomo di Firenze.
La torta di pasta frolla, pinoli e uvetta del ristorante Zeb.
La basilica di Santa Croce.

Molto gettonato il pranzo veloce "Io ricordo...", che si compone di un piatto unico, calice di vino, dessert e caffè al costo di 25 euro. Tra le proposte, *Piemonte: burger di filetto di manzo scelto con lardo di Colonnata, patate croccanti, cipollotto in salsa di soya e maionese di bottarga di tonno*; oppure *Israele: composizione di verdure speziate in salsa di yogurt, crocchette di ceci e tegole di polenta*. Per la cena, piatti e servizio raggiungono l'apice; da assaggiare il *millefoglie di farinata con gamberi e crema di peperoni dolci* o il *guancialotto di vitella al Chianti con cavolo nero e sedano rapa*.

Dopo la cena inizia lo spettacolo

Di tutt'altro genere è Il Teatro del Sale, voluto dalla famiglia di Fabio Picchi, uno dei cuochi più famosi di Firenze, in una struttura del 1376 che un tempo ospitava un convento di suore francescane. Uno spazio un po' teatro, un po' vecchia bottega con scatolette di latta, vini e conserve esposti sugli scaffali insieme a libri, vestiti e poster. Camminando sul vecchio e scricchiolante pavimento in legno si raggiunge una grande sala teatrale con un'enorme cucina di sapore antico, in cui la carne allo spiedo cuoce sul fuoco vivo: dal forno a legna esce un invitante profumo di focaccia e dal soffitto pendono lucidi paioli in rame. Qui le cene sono self service e le portate allestite in parte su un enorme tavolo e in parte declamate da uno dei figli di Picchi, Duccio, ventiseienne responsabile della cucina: "È pronto il risotto alla fiorentina, signori muoversi, altrimenti si scuoce"; "La polpetta è come l'ostia in chiesa. Ne do una caduno senza eccezioni!". I piatti sono tutti gustosi, semplici e casalinghi. Finita la cena, lo spazio viene sgomberato in fretta, vengono sistemate file di sedie e ha inizio lo spettacolo: pièce teatrali, balletti, concerti.

Una carta dei vini extra long

Nel quartiere Oltrarno di Santo Spirito, appena superato il ponte alla Carraia, s'incontra Il Santo Bevitore, uno dei locali più amati dai fiorentini. Nato come enoteca-ristorante da un'idea di tre amici, Marco e Martina Valdesi e Stefano Sebastiani, si è ingrandito negli anni e oggi è affiancato da Il Santino, ideale per l'aperitivo, con una vasta scelta di ottimi salumi e formaggi. L'ambiente è caratteristico, con soffitti in legno e opere d'arte contemporanea alle pareti, che variano periodicamente e che si possono acquistare. La carta dei vini comprende quasi 200 etichette, con ricarichi molto onesti, da abbinare agli ottimi piatti di Pierluigi Ciampi. Tra le proposte, *crema di baccalà, porri fondenti e briciole di pane nero*; *pici senesi, colombaccio e fave di cacao*; *terrina di fegatini di anatra, panbrioche e ristretto di Vin Santo*. Tra i dolci è ottima la *cassata casentinese con tisana di finocchio e liquirizia*.

Ottima cucina e menu sorprendenti

A poche centinaia di metri, in borgo San Frediano, Io Osteria Personale è un locale di tono moderno, con grandi lavagne su cui i piatti in menu anziché scritti sono

A destra in senso orario
Moscardini in umido su purè di patate all'olio del Targa Bistrot.
La vista spettacolare offerta dal Se-sto on Arno.
Pappardella ripiena di coniglio affumicato con crema di broccoli dell'Ora d'Aria.
La lavagna di Io Osteria Personale su cui viene disegnato il menu.

disegnati in uno stile divertente. Aperto a fine 2010 da Matteo Fantini, propone una carta in cui sono banditi i primi piatti e le proposte si dividono tra portate di pesce, carne e verdure, opera del giovane chef Nicolò Baretti. Delicato lo *spiedino di rana pescatrice con broccoli, burrata e pancetta croccante*; ottime le *animelle con carciofi, maggiorana e aceto balsamico invecchiato di Modena*. Tra i dolci è da provare il *soufflé al cioccolato e olio extravergine con gelato alla zucca e confettura di arance amare*. Una ragionata carta dei vini che dà spazio ai piccoli produttori, una selezione di caffè, tè, tisane e distillati e l'elenco dei fornitori delle materie prime alla fine del menu completano l'offerta di questo indirizzo.

Sempre Oltrarno, ma nel quartiere di San Miniato, c'è Zeb, acronimo per Zuppa e Bollito, che una volta era una gastronomia di quartiere, trasformata cinque anni fa in un posticino dove, intorno al bancone, si assaggiano zuppe, pasta ripiena, carni bollite o arrosto, torte e sformati. Sono opera di Alberto Navari, in cucina insieme alla mamma Giuseppina Culella. Da provare il *cappellaccio pecorino e pera con ricotta*; i *ravioli ripieni di arancia e ricotta con finocchi e mela*; il tipico *lampredotto* e, come dessert, la *torta Zeb*, di pasta frolla, pinoli, uvetta, Vinsanto, ricotta e crema. Possibilità anche di take away.

Lontano dal centro città o vicinissimo

Seguendo il corso dell'Arno oltre il centro, in direzione est, si trova invece il Targa Bistrot, immerso nel verde e affacciato sul fiume. Ambientato in una veranda in legno con grandi vetrate, prende nome dal suo proprietario e chef, Gabriele Tarchiani, appassionatissimo di vini come dimostra la monumentale carta con centinaia di referenze, con una spiccata predilezione per i francesi. Il menu si divide tra classici toscani, come la ribollita o la bistecca alla fiorentina, e proposte creative quali il *coscio di coniglio disossato con cipolla caramellata, riduzione di vino rosso e cavolfiore alla curcuma* o un *baccalà e verdure di stagione in tempura*, che da solo vale la cena.

Infine, lontano dal caos del centro e dalle rotte turistiche, c'è La Bottega del Buon Caffè: nata come bar torrefazione con qualche piatto veloce e gestita da Vincenzo ed Eleonora, è stata trasformata dal figlio, lo chef trentacinquenne Francesco Gasbarro, in un locale molto curato, con una trentina di coperti e un look vagamente provenzale. La carta dei vini e il menu raccontano di scelte attente verso i piccoli produttori e gli ingredienti di stagione. Qui sono da non perdere i primi a base di pasta ripiena, senza dubbio i migliori della città. Pane, focaccia e grissini sono fatti in casa, come le confetture e le verdure sott'olio, i biscotti e la pappa al pomodoro: tutte cose che si possono anche acquistare. Da assaggiare: *tortelli di piccione, burro e timo*; *taglierini cacio, pepe e liquirizia*; *quaglia disossata e farcita alle olive taggiasche con carciofi*; *mattonella croccante di maialino, cime di rapa e finocchi*.

INDIRIZZI UTILI

DOVE MANGIARE

Acqua Otto
Lungarno A. M. Luisa de Medici 8, tel. 055211093, www.canottierifirenze.it

Gucci Caffè
piazza della Signoria 10, tel. 05575923827, www.gucci.com/it

Ora d'Aria
via dei Georgofili 11, tel. 0552001699, www.oradariaristorante.com

Se-sto on Arno
piazza Ognissanti 3, tel. 05527152783, www.sestoonarno.com

Il Teatro del Sale
via de' Macci 111, tel. 0552001492, www.edizioniteatrodelsale cibreofirenze.it

Il Santo Bevitore
via Santo Spirito 66, tel. 055211264, www.ilsantobevitore.com

Io Osteria Personale
borgo San Frediano 167, tel. 0559331341, www.io-osteriapersonale.it

Zeb, via San Miniato 2r, tel. 0552342864, www.zebgastronomia.com

Targa Bistrot
lungarno Colombo 7, tel. 055677377, www.targabistrot.net

La Bottega del Buon Caffè
via Pacinotti 40, tel. 0555535677, www.labottega delbuoncaffè.com

DOVE DORMIRE

Hotel Rosso 23
p.za S. M. Novella 23, tel. 05527184555, www.hotelrosso23.com

La Locandiera B&B
via della Scala 48, tel. 0550935392, www.la-locandiera.com

TRE POSTI PER GOURMET

Gelateria Carapina
La migliore gelateria di Firenze, con i gusti che cambiano in base alle stagioni. Da provare i gelati al cappuccino e al pinolo e il cioccolato al Ginger.
Via Lambertesca 18, tel. 055291128.

Ino
Bottega di alimentari e vini celebre per i panini d'autore fatti con materie prime eccellenti.
Via dei Georgofili 3, tel. 055219208, www.inofirenze.com

Olio & Convivium
La gastronomia dove acquistare i migliori prodotti toscani, con la possibilità di pause pranzo o cene a base di primi piatti fatti in casa, prodotti di stagione e secondi di cacciagione.
Via Santo Spirito 4, tel. 0552658198, www.convivium firenze.it

PAN BRIOCHE CROCCANTE
UOVO POCHE'
SPINACI SALTATI
CASTAGNE
CREMA DI CASTAGNE

Il rosso profondo di Dogliani

Il Dolcetto delle Langhe più "scapigliate" esprime un carattere forte e robusto e un duplice talento. Siamo andati a scoprirlo in alcune delle cantine dove ci si batte per valorizzare questo tesoro di rustica nobiltà.

TESTO STEFANO TESI

Ma lo sanno proprio tutti che il Dogliani docg è un Dolcetto (uno dei ben tredici che nascono in Piemonte)? E una volta che si è scoperto, che cosa fa venire in mente un vino con questo nome? Più di uno forse si aspetterebbe sorsi soavi e dolci. Chi però non conosce il rosso robusto e antico delle Langhe più meridionali, ricavato dal 100% di uve dolcetto, potrebbe rimanere deluso...

Per conoscerlo meglio siamo partiti all'assaggio: il Dolcetto di Dogliani, contraddicendo il suo nome, è denso e scuro, profondo, con quell'inconfondibile alone violaceo e il gusto ammandorlato con un tocco amarognolo. E ha due anime: quella rurale del vino quotidiano, sapido e fruttato, da bere giovane con i piatti della campagna, e quella moderna, più severa, di ispirazione vagamente "barolista", che punta sull'invecchiamento per portarsi sui mercati di alta fascia. Con il rischio però di restare sempre un po' in ombra rispetto agli altri grandi piemontesi. Si tratta di una battaglia che i vignaioli da qualche anno stanno

A destra
Il blasone della cantina di Anna Maria Abbona sulle casse e sui tappi.
A sinistra
Un momento della vendemmia tra le vigne di uno dei soci della Cantina Clavesana.

portando avanti, e che sarebbe un peccato perdere, perché il Dogliani ha personalità da vendere, come vino e come territorio.

Un migliaio di ettari di vigneti sparsi in media e alta collina a ridosso delle Alpi Marittime, divisi in undici comuni compresi tra Roddino e Mondovì, Carrù e Murazzano, e in mezzo la cittadina di Dogliani. Lontani dalla Langa pettinata di pochi chilometri più a nord, in un paesaggio tutto rurale, verace, a volte perfino spigoloso, fatto di piccole cascine, allevamenti, noccioleti, siamo andati alla scoperta di chi fa il vino: un'ottantina di piccole e medie cantine private e Clavesana, la cooperativa che, pur detenendo il 40% della produzione di Dogliani, mantiene un rapporto diretto con i vignaioli e produce anche in forma di cru il vino di alcuni soci.

A sostegno delle aziende, fin dal 1984 è attiva a Dogliani la Bottega del vino. Fondata da una cinquantina di vignaioli, si dedica alla promozione e alla valorizzazione del Dolcetto. L'impresa si è fatta più complessa dal 2011: il cambio di denominazione del 2011 da Dolcetto di Dogliani docg a semplice Dogliani docg ha imposto una comunicazione più approfondita, nella consapevolezza che ci vorranno alcuni anni prima di far passare il "messaggio del Dogliani", come ammette il neopresidente della Bottega, Anna Maria Abbona.

Il suo Dogliani docg "Maioli" 2010, proveniente dalla più vecchia vigna aziendale, è il primo che assaggiamo: affinato in acciaio, di grande struttura e tipicità, al naso sprigiona pian piano note di frutto maturo, in bocca è corposo e concentrato, piuttosto alcolico, di pronta beva. Nasce invece per essere più longevo l'ampio Dogliani docg "San Bernardo" 2010, affinato per due anni in botti di rovere, ottimo con formaggi e arrosti.

Cascina Corte, una piccola e coraggiosa azienda biologica in Borgata Valdiberti, firma il Dogliani docg "Pirochetta Vecchie Vigne" 2009: frutto di una vigna di sessant'anni, è affinato per 18 mesi in acciaio e per 2 in bottiglia, e non è filtrato. Ha un colore rubino scurissimo dai riflessi bluastri, ed è vinoso e profondo, con netti profumi di frutti rossi maturi. In bocca, i tannini e una corposità marcata fanno presagire le doti per un lungo invecchiamento e per abbinamenti robusti.

Tappa importante nei Poderi Einaudi, dove la storia d'Italia e quella del vino piemontese si intrecciano. Si narra che nemmeno quando era presidente della repubblica il "professor" Luigi abbia mai mancato una vendemmia nei suoi vigneti. In uno di questi, il Tecc, si produce oggi l'omonimo Dogliani Superiore. Quello del 2010 ha una tinta quasi nera con il consueto riflesso violaceo, mentre al naso è inizialmente chiuso, quasi ostico, per poi lasciare il passo a un bel frutto maturo e a una progressiva morbidezza. In bocca è intenso, quasi ingombrante, potente e succoso. Insomma, un Dolcetto da conservare a lungo in cantina. O da stappare per berlo con pietanze robuste.

La nostra esplorazione si conclude con la storica azienda Boschis e il suo Dogliani "eroico", il "Sorì San Martino" 2010, frutto di vigneti con pendenze tra il 25 e il 40%, dove si lavora solo a mano. Di un bellissimo colore rubino, emana fragranze di grande finezza e godibilità, che si ritrovano anche nell'equilibrio e nella scorrevolezza in bocca. È un vino da tutto pasto, ma nello stesso tempo complesso e ampio, ricco di sorprese.

Cinque degustazioni sono bastate per avere un ritratto del Dogliani docg, e per metterci la voglia di continuare il cammino e gli assaggi tra queste colline di defilato incanto.

ASSAGGI E ACQUISTI IN CANTINA

Anna Maria Abbona
Fraz. Moncucco 21, Farigliano (CN), tel./fax 0173797228, www.annamariaabbona.it
Degustazioni e vendita diretta su appuntamento.

Cascina Corte
Borgata Valdiberti 33, Dogliani (CN), tel./fax 0173743539, 3355994166, www.cascinacorte.it
Degustazioni e vendita diretta su appuntamento. La cascina ospita anche un B&B con quattro camere.

Poderi Luigi Einaudi
Borgata Gombe 31, Cascina Tecc, Dogliani (CN), tel. 017370414, www.poderieinaudi.com
Visite guidate e degustazioni su prenotazione. Presso il Podere Tecc si trova anche il Relais Einaudi, ricavato da un'antica casa della famiglia.

Azienda Agricola Boschis
Frazione Pianezzo 57, Dogliani (CN), tel. 017370191, www.boschisfrancesco.it
Degustazioni e vendita diretta su appuntamento.

Cantina Clavesana
Fraz. Madonna della Neve 19, Clavesana (CN), tel. 0173790451, www.inclavesana.it
Degustazioni gratuite e vendita diretta tutti i giorni, festivi compresi.

Bottega del vino di Dogliani
Piazza S. Paolo 9, Dogliani (CN), tel. 0173742260, www.ildogliani.it
Vendita diretta e degustazioni gratuite. Settembre e ottobre aperto tutti i giorni. Chiuso in gennaio e febbraio.

GIUSEPPE VACCARINI
Nominato miglior sommelier del mondo nel 1978, è presidente dell'Associazione della sommellerie professionale italiana.

Vino e cibo: l'abbinamento perfetto

Abbiamo cucinato i migliori manicaretti e scelto i vini più ricercati. Per renderci indimenticabili non ci resta che sposarli in modo che si esaltino a vicenda. Per realizzare l'abbinamento "perfetto" dobbiamo partire da una chiara valutazione delle sensazioni percepite nelle pietanze: sono dolci, salate, succose, speziate, grasse? Sono complesse, delicate, persistenti? Se le caratteristiche del piatto propendono per la *contrapposizione* (sempre molto interessante), dobbiamo trovare un vino con qualità che sappiano contrastare, bilanciandole, quelle del cibo. Se invece vogliamo la *concordanza*, sceglieremo vini che siano uno specchio delle caratteristiche dei piatti.

Contrapposizione Con un cibo succulento, cioè ricco di salse e succhi e anche untuoso in bocca, ci vorrà un vino rosso tannico e alcolico, capace cioè di "pulire" la bocca dall'untuosità con i suoi tannini e di "asciugare" i succhi con la sua gradazione alcolica. Un cibo molto grasso e dalla tendenza dolce, come certi salumi, si abbinerà preferibilmente con un vino che sappia contrastare queste caratteristiche, quindi giovane, ricco di acidità, eventualmente effervescente e sapido, bianco o anche rosso che sia; tra acidità, sapidità e dolcezza si crea così un equilibrio, dove il grasso verrà piacevolmente percepito come dolce. E ancora, i formaggi erborinati e dal gusto tendente allo speziato, come il roquefort, il gorgonzola e i vari tipi di "bleu", possono stare benissimo, essendo piccanti e anche leggermente amari, con i vini liquorosi, passiti o muffati che temperano per contrasto con la loro dolcezza le loro caratteristiche tipiche. Qui possiamo anche notare che la "muffa" del vino richiama quella del formaggio. Non tutto quindi è in contrapposizione: è questa una raffinatezza che rende certi abbinamenti per contrasto ancora più interessanti.

Concordanza Cibi di per sé tendenzialmente grassi e dolci, per esempio un pâté o una terrina di fegatini, si abbinano bene a vini passiti o da vendemmia tardiva: la loro dolcezza ampliata dall'alcolicità si sposa a meraviglia con la dolcezza pastosa di queste preparazioni. Per concordanza possiamo ancora abbinare un cibo speziato con un vino egualmente speziato, e naturalmente i dolci con vini dolci, e così via.

Fondamentale infine è tenere conto della *forza dei sapori*. Sarebbe un errore abbinare un piatto delicato con un vino importante e ben strutturato: finiremmo per "ammazzarli" entrambi. Quindi, partendo dalle caratteristiche del cibo e del vino, dovremo anche definirne la scala di intensità.

SUCCOSITÀ - OLEOSITÀ
PERCEZIONE AMARA
PERCEZIONE ACIDA - SALINITÀ
SPEZIATURA - AROMATICITÀ
PERSISTENZA GUSTO-AROMATICA
PERCEZIONE DOLCE
GRASSEZZA
CIBO
ALCOLICITÀ - TANNICITÀ
MORBIDEZZA
DOLCEZZA
INTENSITÀ OLFATTIVA
PERSISTENZA GUSTO-AROMATICA
PERCEZIONE ACIDA
PERCEZIONE ACIDA
EFFERVESCENZA - SALINITÀ
VINO

Cercare l'equilibrio degli opposti
Assaggiate il cibo e degustate il vino: se le sensazioni che si bilanciano a vicenda (nello stesso colore nel disegno), per esempio grassezza del piatto e acidità del vino, hanno lo stesso "peso", l'abbinamento risulterà perfettamente armonioso e i sapori saranno valorizzati al massimo.

LE SCELTE DI MAGGIO

Non più di 10 euro

8½

Dolcetto d'Alba "Monte Aribaldo" 2011
12,5% vol. - € 10

Abbiamo scelto questo Dolcetto per la finezza dei suoi aromi vinosi con note finali di rosa e di peonia, il gusto accattivante, vellutato, e i piacevoli sentori di frutti di bosco che mitigano perfettamente il tipico amarognolo. Prodotto da una delle aziende più rinomate delle Langhe, forte dei classici piemontesi, ma pure di una piccola produzione di Merlot, è eccellente con acciughe sott'olio con pane e burro, bagna caöda, Robiola di Roccaverano. Si serve sui 14-16 °C. **Tenute Cisa Asinari dei Marchesi di Grésy, Barbaresco (CN), tel. 0173635221, www.marchesidigresy.com**

7½

Spumante rosé brut "Il Vino dei Poeti"
11,5% vol. - € 6,50

Da tre generazioni impegnata nel mondo dei distillati e poi anche del vino, la Distilleria Bottega propone con il marchio "Il Vino dei Poeti" una ricca selezione di etichette, dal Prosecco all'Amarone. Noi abbiamo assaggiato lo Spumante rosé: è luminoso e brillante, fragrante di frutta rossa; secco in bocca con una spiccata freschezza e sapidità, è delicato, ma con personalità; ha una discreta persistenza e un finale sapido con sfumature floreali. A 8-10 °C per aperitivo o con tartare di tonno e frittura di pesce. **Distilleria Bottega, Bibano di Godega, Sant'Urbano (TV), tel. 04384067, www.alexander.it**

7

Copertino Rosso "Eloquenzia" 2008
13% vol. - € 8,50

Piacevole per uno spuntino con formaggi duri stagionati (oltre che buono per il cinghiale in umido), questo rosso pugliese: profumi di frutti di bosco, note speziate e balsamiche; gusto secco, fresco di acidità, piuttosto morbido, con tannini dolci. Equilibrato, mediamente persistente, finisce su note fruttate e sapide. Si serve sui 16-18 °C. **Azienda Monaci, Copertino (LE), tel. 0832947512, http://garofano.aziendamonaci.com/it**

Illustrazioni Karin Kellner/2DM

4 EXTRAVERGINI PER L'INFANZIA

L'olio che piace ai bambini

LUIGI CARICATO
Oleologo e scrittore, divulgatore della cultura dell'extravergine, dirige Olio Officina Food Festival.

Una delle etichette dell'extravergine di Casa Anfosso, disegnate dai bimbi della famiglia, in sei colorate versioni.

Bastano due cucchiaini di olio, mescolati fin dalla prima pappa: le sane abitudini, e l'educazione del gusto, cominciano dallo svezzamento... Per crescere i bambini hanno bisogno dei grassi giusti, e l'extravergine è imbattibile, poiché più vicino per composizione in acidi grassi al latte materno. Meglio ancora se poi si veste in modo divertente, per piacere ai più grandicelli, che impareranno presto ad apprezzarne i sapori delicati e dolci, ma, a sorpresa, pure la nota mandorlata, l'amarognolo e il lieve piccante, soprattutto sul pane. E se i bambini accolgono con curiosità le più variegate espressioni dell'olio, si può ben sperare sulle nuove generazioni di consumatori!

GIOCHI E ASSAGGI DEDICATI AI PIÙ PICCOLI

A Milano sta partendo nelle scuole primarie il "Gioco dell'olio", una sorta di gioco dell'oca per far intraprendere ai bambini un percorso istruttivo, alla scoperta dell'extravergine dal campo alla tavola. Al "Gioco dell'olio" si partecipa anche in Veneto, a Cavaion Veronese, presso il Museo dell'olio e della memoria contadina (tel. 0457235598). In Puglia, ad Andria, dal 2006 è attivo "Biolkids": ogni anno nell'ambito del Premio Internazionale Biol una giuria di bambini delle scuole primarie si impegna in degustazioni guidate da assaggiatori professionisti, per valutare e votare gli extravergini più buoni tra quelli in concorso. Infine, a San Pietro in Lama nel Salento leccese, nella nuova sede della Casa dell'Olivo, si tengono i corsi di assaggio dedicati ai bambini, riservati per lo più a scolaresche, su prenotazione: segreteria@casadellolivo.it

L'olio di Casa Anfosso
€ 9,50 (bott. 750 cc)

Con aromi di oliva e di mandorla e una lieve nota amara, piace ai piccoli per la vellutata morbidezza e un delicato gusto di ortaggi. E trasmette allegria e calore con i disegni in etichetta e il suo nome, familiare e rassicurante.
Anfosso Alessandro e Alfredo & C., Chiusavecchia (IM), tel. 018352418, www.olioanfosso.it

BimboBio
€ 3,90 (bott. 250 cc)

Dal piccolo formato all'etichetta, al delicato aroma di carciofo, tutto è a misura di bimbo in questo extravergine bio pugliese. Nasce nelle vastissime terre olivetate di Andria e si acquista on line, anche in confezione da 6 bottigliette.
Troiano, Andria (BT), tel. 0883557258, www.giovannitroiano.com

L'olio delle Winx
€ 11-15 (bott. 250 cc)

Profuma di erba di campo, è vellutato e dolce e farà felici le bambine con la lattina dedicata alle magiche Winx. Bio, si trova anche in versione arricchita con vitamine D3, K1 e B6, preziose per favorire l'assorbimento del calcio.
Fattoria Petrini, Monte San Vito (AN), tel. 071740386, f.petrini@organicfood.it

Pantaleo Young
€ 3 (bott. 250 cc)

Olio bio, gentile già nella confezione ecocompatibile con tappo "drop stop", che si apre senza fatica e senza farsi male. Di sapore dolce e delicato, lascia una sensazione morbida. E l'etichetta da colorare divertirà i bambini!
Pantaleo, Fasano di Puglia (BR), tel. 0804425588, www.pantaleo.it

illustrazione Karin Kellner/2DM, foto Riccardo Lettieri

Non rompere le scatolette!

Grandissima invenzione di packaging, sono sicure, salvatempo, riciclabili e capaci di riservare persino ottimi bocconi da chef. Anche se non sempre è stato così.

TESTO MANUELA SORESSI

Un gesto abituale come aprire una lattina di pomodori pelati o di carne in scatola solo poco più di 200 anni fa sarebbe stato impensabile. E i primi a farlo non sono stati cuochi o vivandieri ma soldati, per cui gli alimenti in scatola hanno rappresentato una risorsa di cibo sicura e comoda.

Il cibo in scatola è nato infatti per nutrire i poderosi eserciti ottocenteschi. Nel 1810 Nicolas Appert realizzò per conto di Napoleone il primo contenitore ermetico, mentre a Londra Peter Durand brevettò il primo imballaggio metallico, messo in produzione un paio di anni più tardi: dalla loro sintesi sono nate le scatolette per alimenti.

Verdi e rossi i primi esempi italiani

In Italia i piselli di Francesco Cirio furono il primo esempio di cibo in lattina prodotto su larga scala. Ben prima dei pomodori pelati, che divennero poi il cavallo di battaglia dell'azienda e uno dei veicoli con i quali si diffuse il cibo made in Italy nel mondo, come si scopre visitando a Collecchio (Parma) il curioso Museo del Pomodoro dedicato alle conserve rosse. Ancora oggi i pomodori pelati sono il barattolo italiano per eccellenza.

"Non è solo una questione di tradizione e di comodità ma anche di qualità. Protetto dalla luce, il pomodoro non imbrunisce e quindi non richiede l'aggiunta di coloranti che lo rendano più accattivante", spiega Angela Montanari della Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari.

Benedette anche dai gourmet

Dalla razione K delle truppe americane durante la seconda guerra mondiale alle conserve di pesce firmate dallo chef stellato Moreno Cedroni: decisamente ne hanno fatta di strada le gloriose lattine, considerate la più grande innovazione di packaging degli ultimi due secoli.

Gli alimenti che contengono non sono più quelli emergenziali e un po' punitivi di una volta e nemmeno i prodotti-simbolo dell'industria di massa come la zuppa Campbell's dei barattoli icona dell'arte pop, dipinti da Andy Warhol negli anni '50. Oggi i canned food sono gustosi e appetibili, coinvolgono piccoli produttori di qualità, ispirano gli chef

A fianco
Polpo e patate, una delle squisite ricette chiuse in scatola da Moreno Cedroni.
A sinistra
Una pubblicità d'altri tempi del Museo del Pomodoro di Collecchio.

e i gourmet esigenti ma con poco tempo da dedicare ai fornelli, come spiega Antonio Mungai, giornalista autore di ricette fatte con cibi in scatola, raccolte nel suo libro *Benedette Scatolette*.

Igieniche, infrangibili, riciclabili

La riscossa delle lattine è un fenomeno recente che nasce da diversi fattori: l'attenzione per i cibi sicuri e garantiti, per gli imballaggi ecocompatibili e riciclabili, per gli alimenti facili da cucinare, pronti da consumare e a spreco zero.

"Gli imballaggi metallici hanno tutti questi requisiti: sicuri, igienici e infrangibili, sono i packaging che proteggono maggiormente e più a lungo i cibi dalla luce, dall'aria e da tutte le altre fonti di contaminazioni esterne", conferma Angela Montanari.

Obiettivamente, se le scatolette sanno restare al passo con i tempi lo devono anche a qualche lifting. Con gli anni sono infatti diventate più sottili e leggere e spesso anche più comode, perché impilabili o dotate di apertura facilitata.

Altro record: sono gli imballaggi più riciclati (recuperiamo il 75,9% dell'acciaio e il 57,4% dell'alluminio, i due soli metalli ammessi a contatto con gli alimenti) e quelli riciclabili al 100%. Per esempio, con 37 lattine in alluminio si riesce a produrre una caffettiera e con 800 un'intera bicicletta. Per sottolineare queste caratteristiche l'Anfima (l'Associazione nazionale fra i fabbricanti di imballaggi metallici e affini) ha creato il marchio Metalleco: metallo 100% riciclabile.

Il miglior packaging per conserve

Proprio la capacità degli imballaggi metallici di preservare in modo ottimale la qualità degli alimenti ha spinto molti produttori (da Illy a Lavazza, da Pastiglie Leone a Rizzoli Emanuelli, da Callipo a Urbani Tartufi) a puntare sui packaging in alluminio o acciaio, spesso rivisitato in chiave design, come ha fatto Ikea con le conserve ittiche in vendita nella sua bottega svedese.

In barattolo si possono comprare anche conserve particolari, davvero speciali e spesso di lunga tradizione. Come l'anguilla marinata di Comacchio, la cui lavorazione si può seguire in diretta nella Manifattura dei Marinati, un'antica fabbrica dedicata a questa produzione tradizionale del delta del Po. O come gli antichi pomodori di Napoli (a partire dal glorioso San Marzano dop), di cui Slow Food ha riavviato la produzione inserendoli tra i suoi Presidi del Gusto e che oggi Danicoop inscatola e invia in tutto il mondo.

C'è chi cucina solo con loro

Un altro prodotto unico venduto in barattolo è il riso Acquerello: invecchiato almeno un anno, raffinato lentamente, reintegrato con la sua gemma e infine confezionato sottovuoto in una lattina esclusiva.

Riso, legumi, ortaggi, tonno, carne, frutta e zuppe pronte: oggi la scelta di alimenti in scatola è diventata così ampia al punto che si potrebbe cucinare un intero menu usando solo le scatolette. È la sfida che si è proposto lo chef Marco Squizzato nel suo libro *Un rompiscatole in cucina*, dove insegna a trasformare i canned food in piatti da gourmet.

Un'idea che ha precedenti illustri: Gianfranco Vissani ha inventato il primo corso di Cucina in scatola mentre in Spagna è da anni un best seller il libro *Cucina per impostori*, scritto dal noto blogger Falsarius Chef che spiega come spacciarsi per un gran cuoco usando solo scatolette.

Altri suggerimenti utili si trovano online, sul sito mondodilatta.org o nella pagina Facebook di Squizzato. E c'è anche chi è passato dalla teoria alla pratica: è il patron del ristorante Can the Can di Lisbona, l'unico al mondo che orgogliosamente dichiara di cucinare solo con prodotti in lattina.

LETTO E MANGIATO

Le conserve di Apollonia

A CURA DI STEFANO TETTAMANTI

Nelle immortali *Favole al telefono* Gianni Rodari con l'eleganza e la leggerezza che lo hanno reso un classico della nostra letteratura ci presenta la sublime Apollonia, regina delle marmellate.

"A Sant'Antonio, sul Lago Maggiore, viveva una donnina tanto brava a fare la marmellata, così brava che i suoi servigi erano richiesti in Valcuvia, in Valtravaglia, in Val Dumentina e in Val Poverina. (...)

– Apollonia!
– Che c'è?
– Me la fareste una marmellata di mirtilli?
– Eccomi.
– Mi aiutereste a fare una buona marmellata di prugne?
– Subito.

(...) Una volta capitò da lei una donnetta di Arcumeggia, così povera che per fare la marmellata non aveva neanche un cartoccio di ghiande di pesca, e allora, strada facendo, si era riempito il grembiule di ricci di castagne.

– Apollonia, me la fareste la marmellata?
– Coi ricci?
– Non ho trovato altro…
– Pazienza, proverò.

E l'Apollonia tanto fece che dai ricci delle castagne cavò la meraviglia delle marmellate.

Un'altra volta quella donnina di Arcumeggia non trovò nemmeno i ricci delle castagne, perché le foglie secche, cadendo, li avevano ricoperti; perciò arrivò con un grembiule pieno di ortiche.

– Apollonia, me la fate la marmellata?
– Con le ortiche?
– Non ho trovato altro…
– Pazienza, si vedrà.

E l'Apollonia prese le ortiche, le inzuccherò, le fece bollire come sapeva lei e ne ottenne una marmellata da leccarsi le dita.

Perché l'Apollonia, quella donnina, aveva le mani d'oro e d'argento, e avrebbe fatto la marmellata anche con i sassi".

(Gianni Rodari, *L'Apollonia della marmellata*, in *Favole al telefono*, Edizioni EL s.r.l., Trieste)

Custodisci i tuoi **segreti.**

Un anno insieme
a La Cucina Italiana è un anno
da conservare.

Tieni sempre in ordine le tue ricette preferite e proteggile con l'elegante, esclusiva custodia. Ordinarla è facile: basta versare **14,90 euro** cadauna (IVA e spese di spedizione incluse) sul conto corrente postale n° 53660387 intestato a S.O.F.I.A. srl.
Per abbreviare i tempi di spedizione inviare copia della ricevuta via fax al n 02 84402207 o via email all'indirizzo arretrati.quadratum@sofiasrl.com unitamente a un recapito telefonico.
Per pagare con carta di credito collegarsi al sito www.sofiasrl.com

Per informazioni: tel. 02.84402232 dalle 9.00 alle 14.00 - arretrati.quadratum@sofiasrl.com

In dispensa

Una scelta di nuovi prodotti di grandi e piccole aziende alimentari, distribuiti in supermercati e negozi specializzati. Ogni prodotto è stato provato dalla redazione.

Goloso e in più bio!
Pioniere del biologico in Italia, il salumificio Pedrazzoli nel 1996 inaugura la linea PrimaVera bio. Oggi sono oltre 40 i prodotti pensati anche per chi ha intolleranze a farine, latte e glutine. Come il salamino con aglio di grana media e sapore dolce.

Uno snack per in-granare
Le Sgranatelle sono cialde a base di Grana Padano dop, cotte al forno, in due versioni: gusto delicato con il 40% di grana e gusto deciso con il 60%. In confezioni da 8 snack divisi in 2 vaschette.

Dolcezza anche per il salato
Solo frutta in pezzi con pochissimo zucchero per le Confetture Extra 65% di Vis. 16 gusti classici a cui si aggiunge il nuovo Sambuco, perfetta per colazione o merenda e per accompagnare piatti salati di carne o di formaggio. In barattoli da 400 g.

Gusto spaziale
Casa Modena presenta la nuova linea di pasta fresca ripiena pensata per i bambini e per tutta la famiglia: i Ripienotti a forma di disco volante, con ripieno doppio, prosciutto cotto e mozzarella, pollo e patate, ricotta e spinaci o verdure miste. Pronti in 2', in confezioni da 250 g.

Frutta, fiori e... legumi
Per una pausa diversa dal solito, Sojade propone la preparazione a base di soia biologica senza ogm, al gusto di pesca e fiori di sambuco, fatta con acqua di sorgente prelevata a più di 100 metri sotto terra. In vasetti da 400 g.

Arcobaleno di sapori
Fin dal 1973 Le Conserve della Nonna produce una gamma di creme di verdura e pâté così variegata da sembrare una tavolozza di colori: peperoni, zucchine, carciofi, olive... Le materie prime sono raccolte nelle zone limitrofe e lavorate entro 24 ore: una garanzia di freschezza e di "coscienza ecologica".

Dolce novità
Come risolvere una cena brillantemente con un dessert che sembra appena fatto? Le Crepes dolci Nonna Rina alla crema di nocciole si possono cucinare in padella, nel forno tradizionale e in quello a microonde per pochi minuti. Nella confezione da 5 crepes c'è anche lo zucchero a velo per completarle.

foto Riccardo Lettieri

SILIKOMART ARREDA CON LEGGEREZZA

Be Ware Light Concept® è la nuova linea di illuminazione e complementi d'arredo di Silikomart, azienda italiana leader nella produzione di stampi in silicone. Ideata con un nuovo modo di pensare "leggero", è declinata in 7 modelli di lampade e in 5 modelli di contenitori ispirati alle ultime tendenze dell'home decoration, perfetti come svuota tasche, porta frutta o porta pane. Realizzati in silicone liquido platinico, che all'apparenza ricorda la ceramica ma al tatto è morbido e flessibile, i prodotti Be Ware Light Concept® sono lavabili in lavastoviglie, igienici, infrangibili e resistenti al calore.
www.bewarelightconcept.com

DOLCE A ZERO CALORIE

Eridania presenta Truvia®, il primo dolcificante senza calorie. A base di estratto di foglie di stevia, pianta utilizzata da secoli dagli indiani dell'America del Sud per addolcire le loro bevande, Truvia è oggi una novità assoluta in Italia. Il suo potere dolcificante è superiore a quello dello zucchero e oltre a non avere potere calorico, non altera la glicemia e non favorisce la carie. È disponibile in supermercati e ipermercati in confezione da 270 grammi a 7,79 euro.
www.truvia.it

ZAFFERANO TOCCASANA

Lo sapevate che nei paesi orientali si usa regalare lo zafferano per augurare una vita lunga, prospera e felice? D'altronde lo zafferano (le confezioni di quello 3 Cuochi da 4 e 6 bustine costano 4,96 e 7,48 euro) è un vero toccasana naturale, come dimostrano anche autorevoli ricerche scientifiche. Con un pizzico di zafferano si possono combattere, per esempio, malanni di stagione, piccoli dolori oppure alcuni semplici disturbi dei bambini. Trovate tante ricette per cucinarlo su **www.3cuochi.it**

SEMPRE FRESCHI NEL BICCHIERE SNIPS

Quante sono le persone che per il pranzo a scuola o in ufficio portano da casa una confezione di yogurt, una porzione di macedonia, un budino o un frutto? Con l'arrivo del caldo conservare questi delicati alimenti durante il trasferimento e nell'attesa del pasto può diventare un problema. Per risolverlo Snips ha creato Yogurt Ice Box, un originale e pratico contenitore a bicchiere dotato di scomparto con panetto refrigerante. Un secondo coperchio ermetico lo rende ideale per evitare fuoriuscite di alimenti soprattutto liquidi. Prezzo consigliato 5,90 euro.
www.snips.it

ECOMANICO DI MONETA

Eris è la nuova pentola a induzione di Moneta con manico in bachelite soft touch dotato di sistema Energysaver, che avvisa quando la pentola ha raggiunto la giusta temperatura ed è il momento di abbassare la fiamma. Da 38,50 a 76 euro.
www.moneta.it

CUCINA IN VALCUCINE

La Cucina Italiana organizza una serie di corsi tematici presso lo showroom milanese di Valcucine (corso Garibaldi 99). Gli appuntamenti, da maggio a luglio, sono per il mercoledì sera, dalle 20 alle 22: due ore di lezione dedicate a 10 temi, dai primi al cioccolato, passando per il vegetariano, l'estivo e gli USA... Le serate saranno condotte dagli chef della nostra Scuola che proporranno ricette nuove, creative e gustose, che poi si degustano insieme. Per partecipare (massimo 12 persone a sera), contattate la Segreteria della Scuola (tel. 0270642242, scuola@lacucinaitaliana.it). Altre info: www.lacucinaitaliana.it www.valcucine.it

EVENTI

La Cucina Italiana per l'Emilia

"C'è un ricordo, tra i tanti, davvero indimenticabile: gli ospiti erano arrivati, era il momento di cominciare il servizio: gli chef hanno iniziato a cucinare insieme, con un ritmo e una coordinazione incredibili... Come se avessero sempre lavorato in team, a quei piatti. Un balletto perfetto, concentrazione massima, adrenalina a mille". Così il nostro direttore Anna racconta la cena che La Cucina Italiana ha voluto organizzare a Milano il 20 marzo, per l'Associazione VolontariaMO, operativa in Emilia per la ricostruzione dopo il terremoto. Gli chef Cracco, Oldani, Pisani e Negrini, Zago hanno preparato un piatto ciascuno, per un menu d'autore, buonissimo in tanti sensi! La cena è la replica italiana di quella che si è svolta a New York per la stessa causa: altre notizie e foto reportage della serata sul nostro sito www.lacucinaitaliana.it e sulla nostra pagina Facebook www.facebook.com/LaCucinaItaliana [*l.f.*]

VACANZE DA GOURMET

La fame vien... viaggiando

In crociera nel mediterraneo con i nostri chef

Durante la navigazione si possono imparare i segreti di esperti chef, a bordo di una nave con servizi a cinque stelle

La Cucina Italiana leva le ancore! E salpa sulla "New Legend of the Seas", il prossimo 8 giugno. Mentre si naviga con la nave tutta rinnovata di Royal Caribbean, i nostri chef Clelia Carrara, Emanuele Frigerio e Giovanni Maggi, con la nostra massaia moderna Samanta Cornaviera, appassionata di archeologia culinaria, proporranno ai passeggeri divertenti corsi su happy hour, panini, style e tanto altro. Per info: www.lacucinaitaliana.it [n.c.]

RAVIOLI: FANTASIA NEL RIPIENO

Abbiamo chiesto ai nostri amici di Facebook e Twitter quale ripieno preferiscono in ravioli, tortellini, cappelletti & co... La fantasia non ha limiti! Qui le risposte più originali:
Silvana Stracotto e formaggio parmigiano o padano. Una meraviglia!
Adriana Porcini e gorgonzola!
Gal Carne d'oca ed erbette
Elena Ricotta e mandorle
Simona Bresaola e patate, conditi con rucola saltata
Ilaria Io la pasta ripiena la adoro in tutti i modi...

@CianPapille Cinghiale della Valsesia con tracce di carne di cavallo...
@Maurizio Sarago e ricotta con sugo di carciofi.

La Cucina Italiana

Direttore responsabile
Anna Prandoni - direttorelci@lacucinaitaliana.it
Ufficio centrale
Emma Costa (caposervizio attualità) - ecosta@lacucinaitaliana.it
Maria Vittoria Dalla Cia (caposervizio gastronomia)
vdallacia@lacucinaitaliana.it
Redazione
Laura Forti - lauraforti@lacucinaitaliana.it
Angela Odone - aodone@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
Rita Orlandi (responsabile) - rorlandi@lacucinaitaliana.it
Sara Di Molfetta - sdimolfetta@lacucinaitaliana.it
Photo Editor
Elena Villa - evilla@lacucinaitaliana.it
Cucina sperimentale
Joëlle Néderlants - jnederlants@lacucinaitaliana.it
Chef: Sergio Barzetti, Davide Novati, Walter Pedrazzi
(consulenza gastronomica), Alessandro Procopio, Fabio Zago
Segreteria di redazione - cucina@lacucinaitaliana.it
Claudia Bertolotti - cbertolotti@lacucinaitaliana.it

Hanno collaborato
Elena Caponi, Luigi Caricato, Giorgio Donegani, Sachiko Ito, Karin Kellner/2DM, Sanna Mander/Pekka, Marzia Nicolini, Davide Oldani, Lorenzo Orlandi, Beatrice Prada (styling ricettario e rubriche), Massimiliano Rella, Manuela Soressi, Studio Diwa (revisione testi), Stefano Tesi, Stefano Tettamanti, Cristina Turati, Martina Uderzo, Giuseppe Vaccarini (abbinamenti vino/acqua/ricette), Valentina Vercelli
Per le foto
Stefano Amantini, Franco Aresi, Michele Bella, Contrasto, Sonia Fedrizzi, Giandomenico Frassi, Riccardo Lettieri, Dalibor Michalcik, Francesca Moscheni, Beatrice Prada, Ludovica Sagramoso Sacchetti, Superstock,Tips

Corporate Publisher
Roberta Carenzi
Brand Director
Anna Prandoni
Consulenza editoriale
Paola Ricas
Product Manager
Giovanna Resta Pallavicino

N. 5 - Maggio 2013
Rivista mensile - Anno 84°

IN COPERTINA
Foto di Riccardo Lettieri
Ricetta di Fabio Zago

La Cucina Italiana
Proprietà letteraria e artistica riservata ©2013
by La Cucina Italiana s.r.l.
P.zza Aspromonte 15 - 20131 Milano
Direzione e redazione: tel. 02 70642418 - fax 02 70638544
e-mail: cucina@lacucinaitaliana.it - website: www.lacucinaitaliana.it

ABBONAMENTI
Italia: € 37,00 (+ € 1,90 come contributo per spese di spedizione) annuale
Estero: via superficie € 88,00 annuale - via aerea € 130,00 annuale
MODALITÀ DI ABBONAMENTO
Tramite Internet all'indirizzo: www.abbonamenti.it, via fax allo 030 3198202.
Il pagamento può essere effettuato con c/c postale n. 77003101 intestato a: Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia Srl Abbonamenti, con carte di credito American Express, CartaSi, Diners, Visa.
L'abbonamento decorre dopo due mesi dalla data di sottoscrizione.

SERVIZIO INFORMAZIONI E SEGRETERIA ABBONATI
Da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00, per l'Italia tel. 199.111.999 (0,12 euro + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore), per l'estero +39 041 5099049; fax 030 3198202, e-mail: abbonamenti@mondadori.it
Titolare trattamento dati D. Lgs. 196/2003: La Cucina Italiana s.r.l. - p.zza Aspromonte 15, 20131 Milano. Responsabile trattamento dati abbonamenti: Press-Di Srl, Ufficio privacy, via Trentacoste 7, 20134 Milano.

SERVIZIO ARRETRATI E CUSTODIE
Per informazioni: tel. 02 84402232 (dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 14.00); e-mail: arretrati.quadratum@sofiasrl.com o acquisto diretto sul sito www.sofiasrl.com
Copia arretrata € 12 incluse le spese di spedizione; custodia per 12 numeri € 14,90 incluse le spese di spedizione.

Concessionaria esclusiva per la pubblicità
HEARST MAGAZINES ITALIA S.P.A.
Direzione Generale Advertising Italia
via R. Bracco 6, 20159 Milano,
tel. 02 6619.1, fax 02 66192608, e-mail: dirpubb@hearst.it
Filiali
Lazio e Sardegna: Hearst Magazines Italia SpA, via Terenzio 35, 00193 Roma, tel. 06 688998.1, fax 06 68899824 - **Toscana e Umbria:** Hearst Magazine Italia SpA, via Del Romito 3, 50134 Firenze, tel. 055 46006.11, fax 055 4600629 - **Emilia province di Bologna, Piacenza, Parma, Reggio Emilia, Modena, Ferrara:** Hearst Magazines Italia SpA, via Goito 8, 40126 Bologna, tel. 051 29631.11, fax 051 2963130 - **Piemonte e Valle d'Aosta:** Adv Spazio Erre srl, c.so Giovanni Lanza 105, 10133 Torino, tel. 011 6600.100, fax 011 6602875 - **Liguria:** Adv Spazio Erre srl, via Cesarea 2/25, 16121 Genova, tel. 010 564354, 561883, fax 010 5531860 - **Triveneto e Mantova:** Nicola Sartori, via Casette 2, 37024 Santa Maria di Negrar (VR), tel. 0456020597, fax 045 602965; strada Battaglia 71/C, 35020 Albignasego (PD), tel. 049 8172876, fax 049 8172879 - **Romagna province di Ravenna, Forlì-Cesena, Rimini e Repubblica San Marino, Marche, Abruzzo, Molise:** Adv srl, via Onesto Scavino 10, 47891 Rovereta di Falciano (RSM), tel. 0549 908161, fax 0549 905994, segreteria@advsrl.eu - **Campania e Calabria:** Valentina Paparo, via Onofrio Fragnito 54, 80131 Napoli, tel. e fax 081 5456386 - **Puglia e Basilicata:** G.S.P S.a.S, via A. Giovanni 7, 70124 Bari, tel. 080 5045399, fax 080 5045401, 5041691 - **Sicilia:** Luigi Aco, via Rocca Pirciata 15 Makari, 91010 San Vito Lo Capo (TP), tel. 336 549451, tel. e fax 0923 975368, luigi.aco@libero.it

Fotolito: Bencetti Prepress, piazza Gerusalemme 14, Milano.
Stampa: Rotolito Lombarda, Cernusco sul Naviglio.
Distribuzione per l'Italia: Messaggerie Periodici Me.Pe. SpA, via E. Bugatti 15, 20142 Milano. **Distribuzione estero:** Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606, www.aie-mag.com
Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15-6-1951.
Testi e fotografie, anche se non pubblicati, non si restituiscono.

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Richiesto per il 2013 Accertamento Diffusione Stampa

Indirizzi

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi. Per avere maggiori informazioni sulle aziende e i prodotti utilizzati nelle fotografie: www.lacucinaitaliana.it/partner

100FA
www.100fa.it

Abito Qui
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

Andrea Brugi
www.andreabrugi.com

Astier de Villatte
distr. Abito Qui
Tel. 0229002518
www.abitoqui.it

Barbara Regini
Tel. 3480649860
pasticcidella
barbie@libero.it

Bormioli Rocco
Tel. 05245111
www.bormioli
rocco.com

Caterina von Weiss
www.caterina
vonweiss.com

Ceramiche
Nicola Fasano
Tel. 0995661037
www.fasanocnf.it

CHS Group
www.chsonline.it

Corrado Corradi
Tel. 025099421
www.corrado-corradi.it

EDG Enzo De Gasperi
Tel. 0415739911
www.edg.it

Élitis
www.elitis.fr

Essent'ial
Tel. 059664269
www.essent-ial.com

FoodSaver
www.foodsaver.com

I Love Nature
www.ilovenature.pl

Jannelli & Volpi
Tel. 02205231
www.jannellievolpi.it

Kenwood
www.kenwood.it

la Fabb®icadelLino
Tel. 059686818
www.lafabbrica
dellino.com

Lisa Corti
Tel. 0220241483
www.lisacorti.com

Maxwell & Williams
distr. Cristallerie
Livellara
Tel. 0239322741
www.livellara.com

Moneta
distr. Alluflon
Tel. 07219801
www.moneta.it

Oikos
www.oikos-paint.com

Paola C.
Tel. 02862409
www.paolac.com

Potomak Studio
Tel. 0461511566
www.potomak.it

Rina Menardi
Tel. 0421280681
www.rinamenardi.com

Royal Doulton
distr.WWRD
www.royal-doulton.com

Serra Lorenzini
www.serralorenzini.it

Taitù
Tel. 0276005402
www.taitu-eshop.com

Termozeta
www.termozeta.com

Tine K Home
distr. Am Living Studio
Tel. 3665281822
www.tinekhome.com

Villeroy & Boch
Tel. 026558491
www.villeroy-boch.com

Wald
Tel. 075919621
www.wald.it

Waterford
distr. WWRD
Tel. 0291321493
www.wwrd.com

LA CUCINA ITALIANA

Non perdete il numero di giugno

in edicola dal 25 maggio

Cominciamo a goderci i primi sapori dell'estate

Mare, piatto unico

Ispirate alle cucine regionali, 6 ricette per riscoprire la zuppa di pesce: un classico trasformista

Riva del Garda
LIMONI, PALME E OLIVI AI PIEDI DELLE DOLOMITI

Gianni Riotta, comunicatore dell'era digital

A CURA DI LAURA FORTI

Il giornalista Gianni Riotta. Il suo ultimo libro *Il Web ci rende liberi?* è uscito ai primi di aprile per Einaudi. Seguitelo su: twitter.com/riotta

I suoi "titoli" non si contano (anche se alla domanda "professione" ha risposto in modo molto sintetico): direttore, vicedirettore, scrittore, giornalista, corrispondente, reporter, dottore (è laureato in Filosofia), conduttore televisivo e radiofonico, vincitore di premi (tra cui il Grinzane Cavour con il libro *Cambio di stagione*). E neanche le testate/trasmissioni con cui ha collaborato, tra cui in ordine sparso *TG1, il Corriere della Sera, Il Sole 24 Ore, La Stampa, The New York Times, Le Monde, The Washington Post, Milano-Italia, Radio 3*... Ha pubblicato libri e opinioni digital e naturalmente lo trovate su Facebook e soprattutto su Twitter.

Nome:
Gianni (Giovanni).
Cognome:
Riotta.
Professione:
Analista Big Data (già reporter).
Il tuo motto:
Spes Ultima Dea.
Il tuo motto in cucina:
Al dente!
Se fossi un piatto, saresti:
Pane e panelle.
Il tuo piatto preferito:
Yogurt e crusca.
Il piatto che detesti:
Alligatore stufato alla creola.
La tua bevanda preferita:
Whisky.
Il tuo chef preferito:
Giancarlo Quadalti (chef italiano a NY, ambasciatore in America della nostra cucina doc, nel suo ristorante Teodora, *ndr*).
Il tuo ristorante preferito:
A Roma, Tullio (www.tullioristorante.it). A New York, Teodora (il ristorante di Quadalti, appunto, teodorarestaurant.com, *ndr*).
La cucina etnica che ti piace di più:
Siciliana e milanese.
Il tuo libro di cucina preferito:
Mary Taylor Simeti *Pomp and Sustenance: Twenty-five Centuries of Sicilian Food.*
Il tuo programma televisivo gastronomico preferito:
This is cooking for today, I am Burt Wolf, Cnn anni Ottanta.
Lo strumento che non può mai mancare in cucina:
Coltello.
Il tuo più grande fiasco ai fornelli:
Soffritto per pasta alle vongole che Quadalti gettò via.
Il tuo successo ai fornelli:
Risotto alla milanese.
Il tuo approccio alla ricetta, fedele o anarchico?
Riottoso.
Da quando conosci *La Cucina Italiana*?
Da quando twitto con la Direttrice.
Che cosa ti piace di *La Cucina Italiana*?
Non se la tira e insegna ad amare il cibo senza snobismi.
Cerchi una ricetta: riviste, web, smartphone o tablet?
Web o *La Cucina Italiana* ;)
Un saluto per la Redazione?
A tavola!

Volete rispondere anche voi al nostro questionario? Inviateci le risposte a cucina@lacucinaitaliana.it Le più intriganti saranno pubblicate su www.lacucinaitaliana.it

foto Contrasto